Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 10 (1953)

Heft: 3

Artikel: Ratschläge unseres Schularztes

Autor: Friedli, F.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991207

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ratschläge unseres Schularztes

Sportler und Krankheit:

Die Etikettierung des Sportlers als Muskelmaschine ist überholt. Hervorragende Leistungen gut trainierter Athleten erfordern Intelligenz. Diese Klugheit, diese «mens sana», um die die Antiken flehten, weicht bei vielen Sportlern sonderbarerweise einer unheimlichen Verbohrtheit bei Verletzung oder Krankheit. Berechtigte Forderungen des Sportarztes finden kein Gehör. Der Arzt hat schlaflose Nächte und lebt in einer Zwickmühle:

1. Bagatellisiert er die Sportverletzungen und die Krankheiten der Athleten, so lebt er seinem ärztlichen Gewissen zuwider. Sportbetrieb bei krankem Körper kann irreparable Schäden setzen, ungenügend behandelte Sportverletzungen enden oft mit Schlottergelenken, gewohnheitsmässigen Verrenkungen.

2. Geht er nach den Regeln der Kunst vor und verschreibt er die wichtigste Therapie, die Ruhe, so wird er vom Sportler angegriffen und als Miesmacher hingestellt.

Ein Unfall, eine Krankheit sind unangenehm. Für den Sportler bedeuten sie das Verschieben einer Bergtour, den Verlust eines Wanderbechers. Eine olympische Medaille entgeht einem wegen eines blöden Nasenfurunkels, wegen einer simplen Verstauchung.

Lieber Freund, verlier nicht deinen «Sense for proportions». Vergiss in keinem Fall den ehemaligen Sportler, der pustend und mit knackenden Gelenken durch seine Metall- und Lorbeersammlung wankt, den Sportler, der seine Krankheit unter-, die Wichtigkeit eines Rennens überschätzte.

Zur Sache!

Anhand von Beispielen, die wahllos herausgegriffen sind, wird im folgenden versucht, Fehler, die von Sportlern häufig begangen werden, zu schildern.

1. *Falsche Diagnosestellung* bei der ersten Hilfe:

Beispiel: Ein Skifahrer stürzt und verspürt einen intensiven Schmerz in der Knöchelgegend, der ihm fast übel macht. Er gibt seinen Kameraden an, er habe vielleicht das Bein gebrochen. Der Tourenleiter drückt am Fuss herum und auf die Frage: Tut das weh? verneint dies der Verunfallte und muss die Tour unter Schmerzen fortsetzen und hinkend allein sein Heim erreichen.

Das Röntgenbild ergab Wadenbeinbruch.

Regel A: Verdacht auf einen Bruch besteht:

1. Der Patient gibt an, er habe das Bein gebrochen (oft übersehene Binsenwahrheit).
2. Dem Patienten wird es übel.
3. Der Verunfallte kann das betreffende Glied nicht mehr richtig bewegen, eventuell falsche Stellung desselben.
4. Eventuell starke Schmerzen.

B: Bei Verdacht auf Fraktur:
Schmerzmittel, Fixation, Wärmeschutz, Transport.

2. *Falsche Betriebsamkeit:*

Beispiel: Beim Absprung vom Reck verstaucht ein Turner sein Fussgelenk. Er geht nach Hause, steckt das Heizkissen an, legt Lehm auf, beginnt mit Massage. Erfolg: Der Umfang des Fusses macht einen Elefanten neidisch. Gefahr: Später Schlottergelenk.

Regel: Die einfache Therapie ist die beste. Vom Arzt nicht alle abwegigen Behandlungen verlangen.
Bei fast allen Sportverletzungen ist Ruhe für die erste Zeit die einzige Massnahme.
Bei Verstauchungen: Unmittelbar nach dem Unfall elastische Binde oder Elastoplastverband (Klebeverband), Umschläge mit kaltem Wasser, Bein hochlagern. (Zweck: Vermeidung eines grossen Ergusses).
Keine Wärme! (Blutgefässe geöffnet, Erguss nimmt zu). Nach einer Woche kann Wärme zur Resorption des Blutergusses angewandt werden (Lehm, Heizkissen).

3. *Falsche Härte:*

Beispiel: Beim Sprung über einen Felsen gerät ein Skifahrer in ein Schneeloch, das seine rasende Fahrt blockiert. Folge: Teilweiser Riss der Achillessehne. Statt, wie angeordnet, Ruhe zu beobachten, geht der Verletzte treppauf-treppab.

Erfolg: Totaler Riss der Sehne, Operation.

Regel: Bei Bänderzerrungen, Muskelrissen, schweren Verstauchungen ist auf die Zähne beissen und unter Schmerzen herumgehen oft fehl am Platz. Strikte Ruhe begünstigt Narbenbildung und vermeidet neue Durchrisse.

4. *Falscher Ehrgeiz:*

Beispiel: Ein bekannter Langläufer rückt zu einem Patrouillenlauf mit Furunkeln am Bein, in der Achselhöhle und am Lidrand ein. Trotz ernster Mahnung will er sich nicht davon abhalten lassen, den äusserst wichtigen Lauf zu bestreiten. Endlich nimmt er von der Teilnahme Abstand.

Regel: Bei Krankheiten (Infektionen, Eiterungen, schweren Erkältungen, Anginen usw.) ist Startverzicht anzuraten.
Infektionen gehen mit Beteiligung des gesamten Organismus einher. Der Körper braucht seine Kräfte zur Abwehr der Krankheit. Eine zusätzliche Beanspruchung (Langlauf, Velorennen) kann sich für die Gesundheit katastrophal auswirken. (Herzmuskelschäden, Verschlimmerung von Nierenleiden).
Wenn sich die «Giganten der Landstrasse» mit Furunkeln am Gesäss, eventuell noch unter Penicillineinwirkung, durch die Etappen schleppen, ist das keine Heldentat, sondern ein Stumpfsinn.

5. *Falsche Einstellung:*

Beispiel: Ein Leichtathlet erleidet beim Training eine Verstauchung des Kniegelenkes unter Bildung eines Ergusses. Unbedingt will er am Wettkampf teilnehmen und verlangt vom Arzt eine Einspritzung. Die empfindlichen Stellen werden betäubt, die Bewegungen werden wieder möglich, der Schmerz als Hinweis auf Verletzungen im Gelenk wird ausgeschaltet.
Forcierte Bewegungen schädigen das schon betroffene Gelenk noch mehr; Bänder werden durch den Erguss gelockert.

Erfolg: Schlottergelenk.

Regel: Anästhesie bei Sportverletzungen, allein, um dem Wettläufer die Fortsetzung des Kampfes zu ermöglichen, ist gefährlich. Die Wichtigkeit der Konkurrenz steht meist in keinem Verhältnis zu dem späteren Schicksal des geschädigten Gelenkes.

Zusammenfassung:

Der zähe Sportler, Feind jeder Weichheit, schiesst über das Ziel hinaus, indem er vom Arzt Beschleunigung der Behandlung verlangt. Er mutet seinem Körper trotz Krankheit Höchstleistungen zu. Spätschäden fasst er nicht ins Auge.

Diese falsch angebrachte Härte zwingt uns, an die Intelligenz und den guten Willen der Sportler zu appellieren; in kranken Tagen soll der Organismus nicht überanstrengt werden; Sportverletzungen brauchen Ruhe wie die Verletzungen des Alltags.

Dr. med. P. Friedli.

Sobald sich das sportliche Leben eines Volkes nach den innen- und aussenpolitischen Bedürfnissen der herrschenden Staatsgewalt richten muss, können wir nicht mehr von Sport, nur noch von Zucht und Prestige reden.