

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 26 (1969)

**Heft:** 8

  

**Artikel:** Schnellere Wiederherstellung

**Autor:** Marcus, A.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994159>

### **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:** 06.01.2026

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

# Schnellere Wiederherstellung

Dr. A. Marcus

**W**enn Sie oder ich einen kleinen Unfall erleiden — eine Muskelzer-  
rung oder eine Verstauchung —  
handelt es sich mehr um eine Un-  
pässlichkeit als um eine Angele-  
genheit von besonderer Bedeutung.  
Wir können uns daheim ein paar  
Tage schonen, dann zurück zum  
Arbeitsplatz humpeln und uns von  
unseren Freunden bedauern lassen.  
Aber für einen Sportler kann schon  
eine kleine Verletzung zu einer  
Tragödie werden, falls sie falsch  
behandelt wird, da sie die Trai-  
ningsarbeit eines ganzen Jahres zu-  
nichte machen und eine Wett-  
kampfsaison verhindern kann, die  
vielleicht mit einem Championat  
oder olympischen Ehren geendet  
hätte.

Solche Missgeschicke sind heute  
seltener, wenn auch immer noch  
häufiger als nötig. Neue Erkennt-  
nisse über die Rolle der Ruhig-  
stellung bei der Behandlung von  
Weichteilverletzungen brachten hier  
einen einschneidenden Wandel.  
Bei bakteriell bedingten Entzündun-  
gen ist völlige Ruhe nach wie vor  
wichtig, da Bewegungen die loka-  
len Abwehrmechanismen stören und  
zu einer Ausbreitung der Infektion  
im Gewebe und sogar zu Blutver-  
giftung führen könnten. Aber ein  
gezerter Muskel oder ein ver-  
stauchtes Gelenkband sind Beispie-  
le für eine Entzündung ohne Bak-  
terientoxine und ohne Gefahr der  
Ausbreitung einer Infektion. Völlige  
Ruhe ist hier unnötig. Für einen  
Athleten würde eine solche veraltete  
Methode einen raschen Ver-  
lust seiner «Form» auf Monate hin-  
aus bedeuten. Der Sportler in Hoch-  
form aber ist ein fein ausgewoge-  
ner menschlicher Organismus, der  
auf Verletzungen und Krankheit an-  
ders reagiert als der Durchschnitts-  
mensch. Angst und Besorgnisse  
spielen bei ihm eine grosse Rolle,  
da die Gefahr besteht, dass so vie-  
le Monate harter Anstrengungen  
und Vorbereitung umsonst waren.  
Es ist tatsächlich äusserst wichtig,  
bei Sportverletzungen den ganzen  
Menschen zu behandeln, um den  
Patienten zu beruhigen, ihm zu er-  
klären, was passiert ist und was  
geschehen soll, und sich bei der  
Behandlung seiner vollen Mitarbeit  
zu versichern. Aktive Behandlung

ist daher bei Sportunfällen und bei  
ähnlichen Verletzungen anderer  
Menschen von grosser Bedeutung,  
um eine schnellere Wiederherstel-  
lung und eine Rückkehr zu voller  
Leistungsfähigkeit zu erreichen.

Wenn ein Muskel gezerzt ist (meist  
die Beugemuskel an der Innenseite  
des Oberschenkels, manchmal ein  
Wadenmuskel) werden einige Fa-  
sern zerrissen, gewöhnlich aber nur  
wenige. Es kommt zu einem plötz-  
lichen scharfen Schmerz mit nach-  
folgender dumpfer Empfindlichkeit  
— wie nach einer intramuskulären  
Injektion. Bewegungen tun weh, und  
der Muskel ist gespannt, empfind-  
lich und verkrampft. Der Riss hat  
zu einer Verletzung von Blutgefäs-  
sen und einem Hämatom, d. h. zu  
einem Austritt von Blut (Bluterguss)  
geführt. Das Hauptsymptom ist der  
Schmerz, und das Hämatom ist da-  
für verantwortlich, da es das um-  
gebende Muskelgewebe auseinan-  
derdrückt und so die auf Zug spe-  
zialisierten Nervenendigungen des  
Muskels reizt, die als einzige die  
Schmerzempfindung leiten.

Die Behandlung soll die Ausbildung  
des Blutergusses möglichst verhin-  
dern oder ihn so schnell wie mög-  
lich beseitigen, damit die spätere  
Ausbildung von Narbengewebe und  
Verwachsungen verhindert wird.

Die erste Hilfe besteht im Anlegen  
eines Kompressionsverbandes auf  
die Verletzungsstelle mittels eines  
weichen Gummischwamms, der  
durch eine elastische Binde fixiert  
und mit eiskaltem Wasser getränkt  
wird. Das kalte Wasser — jedoch  
nicht reines Eis — kann auch di-  
rekt auf die Haut aufgebracht wer-  
den; es kommt allerdings hierbei  
nicht zu einer direkten Kühlung der  
Verletzung, da das Unterhautfettge-  
webe als guter Isolator wirkt, son-  
dern die Kälte führt über einen ner-  
vösen Reflex zu einer Drosselung  
der Blutströmung und infolgedessen  
zum Aufhören der Blutung. Massa-  
ge ist übrigens in diesem Frühsta-  
dium nicht angezeigt, da sie Ge-  
rinselflöhen und eine neue Blu-  
tung provozieren könnte.

Die Kompression wird für einige  
Tage aufrechterhalten, während  
deren der Patient vorsichtig aktive  
Bewegungsübungen vornimmt. Bei  
einer Zerrung der Kniesehnen kann

er beispielsweise auf dem Bauch  
liegend vorsichtig das Knie bewe-  
gen und strecken. Nach zwei oder  
drei Tagen ist eventuell Massage  
möglich, gefolgt von immer inten-  
siveren Bewegungsübungen gegen  
Widerstand. Langsam wächst das  
Ausmass der Übungen und Bewe-  
gungen, aber auch die Sicherheit  
des Patienten, bis schliesslich wie-  
der das normale Training beginnen  
kann. Gelegentlich, besonders  
wenn die Zerrung gering ist und  
keine sofortige Schwellung auftritt,  
sollte der Verletzte nach Ansicht  
einiger Fachleute sofort mit  
schlenkernden und schüttelnden  
Bewegungen der betroffenen Extre-  
mität bis zum Verschwinden des  
Schmerzes weitermachen.

Bei einem leicht gezerzten Gelenk-  
band gilt das gleiche Behandlungs-  
prinzip. Die erste Hilfe besteht im  
Auflegen kalter Kompressen für et-  
wa 20 Minuten und einem anschlies-  
senden Druckverband, um die Blu-  
tung im Gewebe einzudämmen.  
Dann können aktive Bewegungen  
erfolgen. Bei einer schwereren Di-  
storsion muss das Gelenk ruhigge-  
stellt werden, um die Möglichkeit  
eines völligen Bänderisses zu ver-  
hindern. Dr. Alan Bass, der Arzt  
der englischen Fussball-Weltmeis-  
terelf, betont die Notwendigkeit  
einer exakten Lokalisierung der  
Verletzung. Liegt bei Muskelzerrun-  
gen der Riss an der Ansatzstelle  
am Knochen oder an der knöchernen  
Insertionsstelle der Sehne, so  
injiziert er Hydrocortison und das  
Lokalanaesthetikum Lignocain. Dies  
führt zu prompter Linderung der  
Symptome und nach einer kurzen  
Periode modifizierter Aktivität zu  
einer völligen funktionellen Wieder-  
herstellung. Dr. Bass verwendet  
auch Ultraschall bei der Diagnose  
und Behandlung. Diese Schallwel-  
len, die vom menschlichen Ohr  
nicht mehr wahrgenommen werden,  
sind nach seiner Ansicht jeder an-  
deren Form der Wärmetherapie  
überlegen. Die in den Weichteilen  
durch Ultraschallwellen erzeugte  
Hitze lindert den Schmerz, verrin-  
gert die Verkrampfung und vermin-  
dert die Schwellung nach der Ver-  
letzung.