

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: 01.05.2026

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

Schnellere Wiederherstellung

Dr. A. Marcus

Wenn Sie oder ich einen kleinen Unfall erleiden — eine Muskelzerrung oder eine Verstauchung — handelt es sich mehr um eine Unpässlichkeit als um eine Angelegenheit 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 Trainingsarbeit eines ganzen Jahres zunichte machen und eine Wettkampfsaison 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 Erkenntnisse über die Rolle der Ruhigstellung bei der Behandlung von Weichteilverletzungen brachten hier einen einschneidenden Wandel. Bei bakteriell bedingten Entzündungen ist völlige Ruhe nach wie vor wichtig, da Bewegungen die lokalen Abwehrmechanismen stören und zu einer Ausbreitung der Infektion im Gewebe und sogar zu Blutvergiftung führen könnten. Aber ein gezerrter Muskel oder ein verstauchtes Gelenkband sind Beispiele für eine Entzündung ohne Bakterientoxine und ohne Gefahr der Ausbreitung einer Infektion. Völlige Ruhe ist hier unnötig. Für einen Athleten würde eine solche veraltete Methode einen raschen Verlust seiner «Form» auf Monate hinaus bedeuten. Der Sportler in Hochform aber ist ein fein ausgewogener menschlicher Organismus, der auf Verletzungen und Krankheit anders reagiert als der Durchschnittsmensch. Angst und Besorgnisse spielen bei ihm eine grosse Rolle, da die Gefahr besteht, dass so viele 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 erklären, 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 Wiederherstellung und eine Rückkehr zu voller Leistungsfähigkeit zu erreichen.

Wenn ein Muskel gezerrt ist (meist die Beugemuskel an der Innenseite des Oberschenkels, manchmal ein Wadenmuskel) werden einige Fasern zerrissen, gewöhnlich aber nur wenige. Es kommt zu einem plötzlichen scharfen Schmerz mit nachfolgender dumpfer Empfindlichkeit — wie nach einer intramuskulären Injektion. Bewegungen tun weh, und der Muskel ist gespannt, empfindlich und verkrampft. Der Riss hat zu einer Verletzung von Blutgefässen und einem Hämatom, d. h. zu einem Austritt von Blut (Bluterguss) geführt. Das Hauptsymptom ist der Schmerz, und das Hämatom ist dafür verantwortlich, da es das umgebende Muskelgewebe auseinanderdrückt und so die auf Zug spezialisierten Nervenendigungen des Muskels reizt, die als einzige die Schmerzempfindung leiten.

Die Behandlung soll die Ausbildung des Blutergusses möglichst verhindern oder ihn so schnell wie möglich 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 direkt auf die Haut aufgebracht werden; es kommt allerdings hierbei nicht zu einer direkten Kühlung der Verletzung, da das Unterhautfettgewebe als guter Isolator wirkt, sondern die Kälte führt über einen nervösen Reflex zu einer Drosselung der Blutströmung und infolgedessen zum Aufhören der Blutung. Massage ist übrigens in diesem Frühstadium nicht angezeigt, da sie Gerinnsel auflösen und eine neue Blutung 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 bewegen und strecken. Nach zwei oder drei Tagen ist eventuell Massage möglich, gefolgt von immer intensiveren Bewegungsübungen gegen Widerstand. Langsam wächst das Ausmass der Übungen und Bewegungen, aber auch die Sicherheit des Patienten, bis schliesslich wieder 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 Extremität bis zum Verschwinden des Schmerzes weitermachen.

Bei einem leicht gezerrten Gelenkband gilt das gleiche Behandlungsprinzip. Die erste Hilfe besteht im Auflegen kalter Kompressen für etwa 20 Minuten und einem anschliessenden Druckverband, um die Blutung im Gewebe einzudämmen. Dann können aktive Bewegungen erfolgen. Bei einer schwereren Distorsion muss das Gelenk ruhiggestellt werden, um die Möglichkeit eines völligen Bänderrisses zu verhindern. Dr. Alan Bass, der Arzt der englischen Fussball-Weltmeisterelf, betont die Notwendigkeit einer exakten Lokalisierung der Verletzung. Liegt bei Muskelzerrungen 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 Wiederherstellung. Dr. Bass verwendet auch Ultraschall bei der Diagnose und Behandlung. Diese Schallwellen, die vom menschlichen Ohr nicht mehr wahrgenommen werden, sind nach seiner Ansicht jeder anderen Form der Wärmetherapie überlegen. Die in den Weichteilen durch Ultraschallwellen erzeugte Hitze lindert den Schmerz, verringert die Verkrampfung und vermindert die Schwellung nach der Verletzung.