Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 69 (2012)
Heft: 6: Ferienzeit : Reise- und Urlaubskrankheiten

Artikel: Sportverletzung : nein danke
Autor: Zeller, Adrian
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557972

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: 14.12.2025

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

Sportverletzung – nein danke

Sport ist gesund – doch blind sollte man dieser Weisheit besser nicht vertrauen. Alljährlich passieren 30 Prozent aller Unfälle bei körperlichen Freizeitaktivitäten. Viele von ihnen liessen sich vermeiden.

Adrian Zeller

Unfall beim Sport? Da denkt man an die neuen Trends, die eine Mischung von Nervenkitzel und Abenteuer versprechen, etwa River-Rafting oder Bungee-Jumping. Die Wildwasserfahrten und die Sprünge in die Tiefe wirken brandgefährlich, doch verunglücken tatsächlich vergleichsweise wenig Teilnehmer. Die Veranstalter müssen sich mittlerweile an hohe Sicherheitsauflagen halten, um die Risiken zu minimieren.

Verstauchungen und blaue Flecken holen sich Freizeitsportler meistens anderswo: Die Rangliste führt Fussball an, gefolgt von Ski- und Snowboardfahren. Handball, Volleyball und Tennis gehören ebenfalls zu den besonders verletzungsanfälligen Freizeitbeschäftigungen. Bei Sportunfällen werden vorwiegend Haut, Muskeln, Knochen, Sehnen und Bänder beschädigt; seltener kommt es zu Zahnschäden sowie zu Verletzungen im Bereich der Augen.

Ob Profi, Amateur oder Altherrenmannschaft: Beim Fussball kommen am häufigsten Prellungen und Verstauchungen vor.

Überforderter Bewegungsapparat

Nach einem stressigen Tag im Büro schwingt man sich am Feierabend zum Ausgleich gerne aufs Fahrrad, man steigt in die Joggingschuhe oder man schnallt die Rollerblades an die Füsse – bums, schon ist es passiert.
Von den über 600 Muskeln des menschlichen Körpers wurden tagsüber am Schreibtisch und im Sitzungszimmer nur rund 40 Prozent beansprucht. Nun sollen sie innerhalb einiger Augenblicke, sozusagen von Null auf 100, immense Kräfte entwickeln und aushalten; eine Herausforderung, die leicht zur Überforderung ausarten kann.

Sport ist eine völkerverbindende Sache. Vor allem die Ärzte haben viel zu verbinden. Herbert Rosendorfer, Schriftsteller

Forscher der Sporthochschule Köln untersuchten nach dem Zufallsprinzip Joggerinnen und Laufsportler. Das Ergebnis: Die Hälfte von ihnen war über ihrem persönlichen Leistungsvermögen unterwegs. Damit wurde das Resultat einer früheren Untersuchung bestätigt. Damals wurden Skilangläufer an einer Loipe analysiert: Rund 50 Prozent von ihnen muteten ihrem Bewegungsapparat und ihrem Herz-Kreislaufsystem zu viel zu. Damit setzten sie ihren Körper einem erhöhten Risiko für Unfälle und Überlastungsschäden aus. Zu schnelles Erhöhen der Anforderungen gehört zu den typischen Unfallursachen.

Gegen den Kater

Zu den häufigsten Beschwerden beim Sport zählt der Muskelkater. Dabei kommt es zu winzigen Rissen und zu Schwellungen in den Fasern. Als Faustregel gilt: Falls einzelne Muskeln zwölf Stunden nach dem Sport noch immer stark schmerzen, muss man beim nächsten Training die Intensität senken; die Anforderungen an den Körper sollten nur langsam gesteigert werden.
Auch ungewohnte einseitige Belastungen, wie beispielsweise stundenlanges Abwärtsgehen beim Wandern, gilt es zu vermeiden. Wenn erste Beschwerden auftreten, sind Dehnungsübungen und lockernde Bewegungen wirkungsvolle Gegenmassnahmen. Auch durchwärmende Bäder und Cremes helfen.

Sportler wie Roger Federer können ein Lied davon singen: Tennis ist eine verletzungsträchtige Sportart.

Zerrungen ernst nehmen

Häufig kommt es beim Sport zu Muskelzerrungen, ausgelöst durch Überdehnung. Die Folgen sind heftige Schmerzen und ein Anschwellen der betroffenen Stelle. Keinesfalls darf man das entsprechende Glied nun weiter belasten, denn sonst treten Komplikationen auf. Muskelfasern können reissen – das ist sehr schmerzhaft und kann unangenehme Blutungen ins Gewebe zur Folge haben. Muskelrisse sind nicht selten und treten z.B. beim Fussball, Handball, Squash oder Tennis häufig auf.
Als erste Hilfe bei einer Zerrung ist Kühlung notwendig, beispielsweise durch einen Eisbeutel (auch als sogenannter Coldpack im Handel erhältlich). Alternativen sind: ein Kühlspray, in ein Tuch eingeschlagene Eiswürfel oder kaltes Wasser. Ungefähr 30 Minuten sollte die betroffene Stelle behandelt werden, damit sie nicht massiv anschwillt.
Anschliessend wird eine schmerz- und entzündungshemmende Salbe oder ein (Arnika-)Gel eingerieben und ein Verband angelegt, der für Stabilität sorgt. Während mindestens einer Woche darf die verletzte Stelle nur wenig bewegt werden.

Umgeknickt – verstaucht

Bei Verstauchungen wird der normale Bewegungsradius eines Gelenks gewaltsam überdehnt. Typischer Auslöser sind Fehltritte beim Wandern in unebenem Gelände. Die Folgen: Schmerzen und ein angeschwollenes Gelenk.

Kühlung ist die erste wichtige Sofortmassnahme. Um die Schwellung möglichst klein zu halten, kann die Kältebehandlung mehrere Stunden fortgesetzt werden. Pausen sind dabei wichtig, damit die Haut nicht zu sehr auskühlt und keine Gewebeschäden entstehen. Umschläge mit arnikahaltigem Gel wirken entzündungshemmend und abschwellend.

Am Tag nach dem Unfall kann zur Ausheilung mit durchwärmenden Bädern oder mit Rotlichtbestrahlungen begonnen werden. Wenn die Beschwerden nicht nachlassen, ist ein Arztbesuch fällig.

Prellungen und Blutergüsse

Prellungen sind häufige Verletzungen bei Mannschaftssportarten. Beim leidenschaftlichen Gerangel um den Ball können Körperteile von Spielern gegeneinander prallen, es kommt zu einem Bluterguss ins Gewebe und zu Schmerzen.

Auch hier ist als Erstes Kühlung und Schonung wichtig. Anschliessend reduziert Arnikasalbe die Schwellung und die Entzündung. Bei Blutergüssen sowie bei Prellungen im Bereich des Kopfes oder der Genitalien sollte sicherheitshalber ein Arzt aufgesucht werden. Auch bei betroffenen Gelenken ist eine medizinische Abklärung wichtig: Es könnten Knochen, Knorpelteile oder Bänder beschädigt worden sein. Oft bringt erst ein Röntgenbild oder ein Computertomogramm Klarheit über die genaue Verletzung und die angemessene Behandlung. Auf diese Weise können Folgeschäden und Komplikationen vermieden werden.

Pech gehabt?

Zur Sofortbehandlung von Sportunfällen gilt die sogenannte PECH-Regel:

P = Pause, die verletzte Körperstelle möglichst nicht mehr bewegen, um eine Schwellung zu verhindern;

E = Eis, die betroffene Stelle kühlen;

C = Compression, ein Druckverband reduziert ebenfalls das Anschwellen;

H = Hochlagerung, das lädierte Glied muss möglichst höher als das Herz gelagert werden, sodass das Blut und die Gewebsflüssigkeit zurückfliessen können.

Wenn die Beschwerden nach 24 bis 48 Stunden nachgelassen haben, stehen die Chancen gut, dass die Verletzung von selbst heilt, andernfalls muss eine Ärztin oder ein Arzt zu Rate gezogen werden.

Wer ganz sicher gehen will, dass keine schwerwiegende Schädigung vorliegt, sollte direkt nach dem Unfall eine Arztpraxis aufsuchen. Wenn ein Arm, ein Bein oder ein Gelenk eine unnatürliche Position

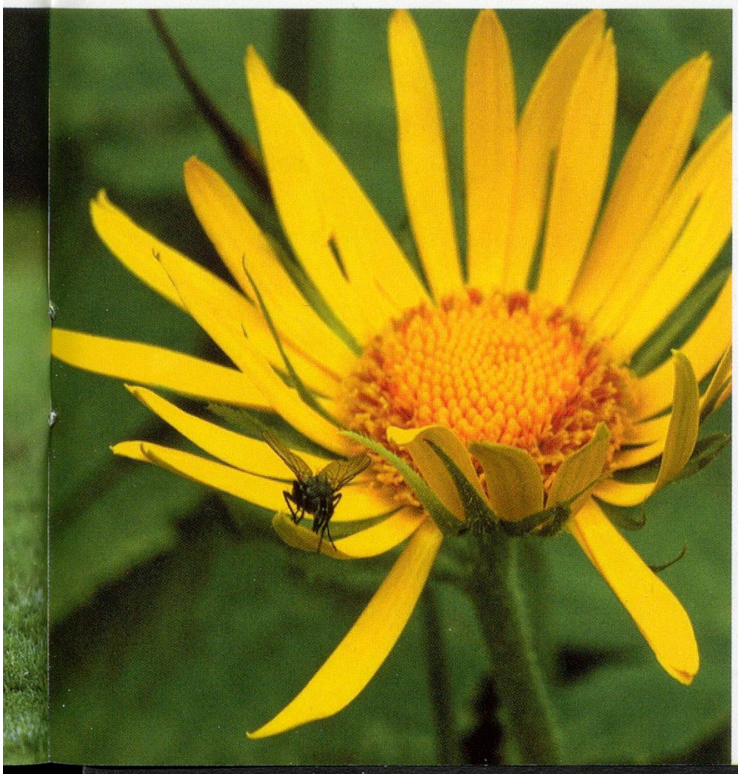
Beinwell (Symphytum officinale, links) und Arnika (rechts) sind ausgezeichnete Heilpflanzen bei Sportverletzungen.

einnimmt, ist ein raschestmöglicher Arzttermin unumgänglich.

Natürlich gegen Sportverletzungen

Bei Sportverletzungen unbedingt beachten: Auf Alkohol und auf Nikotin verzichten, beide verlangsamen den Genesungsprozess erheblich. Dagegen unterstützen verschiedene Arzneipflanzen die Heilung von Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen, zum Beispiel Arnika, Beinwell, Johanniskraut, Ringelblume oder Ingwer. Sie sind teilweise als Salben in Drogerien und Apotheken erhältlich, können aber auch in Form von Umschlägen angewendet werden. Insbesondere Arnika und Beinwell sind bewährte und gut untersuchte pflanzliche Mittel bei Verletzungen wie Prellungen, Verstauchungen oder Zerrungen.
Als erste Hilfe, wenn weder Apotheke noch Arzt in der Nähe sind, z.B. beim Wandern oder Mountainbiken, können auch Feld-Ahorn, Gänseblümchen, Kriechender Günsel, Johanniskraut, Nachtkerze, Sauerampfer, Wegerich oder Wundklee angewendet werden (s. a. «Kleine Outdoor-Apotheke. Erste Hilfe mit frischen Pflanzen für Freizeit, Sport und Reisen», Verlag A.Vogel). Die Blätter der entsprechenden Pflanze werden saftig gequetscht und als kühlende, schmerzstillende und entzündungshemmende Packung auf die verletzte Stelle gelegt – z.B. in einem sauberen Taschentuch eingebunden.

Arnica montana



Auch als homöopathisches Mittel hilft Arnika gegen Muskel- und Gelenkschwellungen. Akupunktur kann die Genesungszeit verkürzen.

In aller Kürze: Sportunfällen vorbeugen

▶ **Kaltstart vermeiden.** Wenn mässig durchblutete Sehnen, Muskeln und Gelenke Höchstleistungen vollbringen sollen, geraten sie rasch ans Limit, das Risiko von Einknicken und Stolpern steigt. Die Unfallgefahr wird durch ausführliches Strecken und Aufwärmen vor dem Sport gesenkt.

▶ **Ehrgeiz spornt an – und steigert das Risiko.** Wer nicht zu schnell zu hohe Ziele anvisiert und seine eigene Leistungsfähigkeit realistisch einschätzt, überfordert seinen Bewegungsapparat weniger.

▶ **Sparen am falschen Ort fördert Unfälle.** Geeignete Schutzausrüstung (z.B. Helm, Handschuhe, [Sonnen-]Brille, Knie- und Ellenbogenschoner) verhindert Verletzungen und längere Zwangspausen wegen lädierter Körperteile. Der Sportart angepasste Schuhe von guter Qualität, die Halt geben und Stösse dämpfen, sollten Sie sich ebenfalls unbedingt gönnen.

▶ **Mehr Spass mit der richtigen Technik.** Fehlerhaft ausgeführte Bewegungsabläufe belasten die Gelenke übermässig. Zudem strengen sie vermehrt an, was die Motivation und den Trainingserfolg mindert. Ob Nordic Walking, Badminton oder Crawlen, wer zu Beginn einer neuen Sportart einen Einführungskurs besucht, macht von Anfang an alles richtig.

▶ **Dem Durst vorbeugen.** Flüssigkeitsmangel senkt die Konzentration, die Unfallgefahr steigt. Zudem mindert Durst die Leistungsfähigkeit des Körpers. Am besten greift man zum kalten Früchtetee oder zum Mineralwasser, bevor sich der Durst meldet.

▶ **Fragen Sie Ihren Arzt.** Patienten mit Bluthochdruck, Diabetes, Migräne oder anderen Langzeiterkrankungen besprechen ihre sportlichen Pläne sicherheitshalber vorgängig mit dem Arzt.

▶ **Trainingspause einlegen.** Bei Fieber, grosser Müdigkeit, starken Erkältungen sowie nach Alkoholkonsum sollte man keinen Sport treiben.

▶ **Risiken vermeiden.** Bei Regenwetter, bei aufziehendem Gewitter, bei Glatteis, bei Nebel und in der Dämmerung das Tempo anpassen. Reflektierende Leuchtstreifen reduzieren bei schlechter Sicht die Unfallgefahr.