

Sportverletzungen selbst behandeln

Sportverletzungen: Das sind Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen, die natürlich nicht nur bei sportlichen Aktivitäten sondern auch im Alltag z.B. bei der Heim- und Gartenarbeit auftreten können. Eine falsche Bewegung, ein Sturz oder Schlag und schon ist es passiert.

Man unterscheidet Prellungen, Quetschungen, Verstauchungen und Zerrungen:

- **Prellung/Quetschung:** Sie entsteht durch einen Schlag oder Stoß. Das betroffene Gewebe wird gequetscht und meistens werden kleine Blutgefäße verletzt. Es bildet sich ein mehr oder weniger stark ausgeprägter, schmerzhafter Bluterguss und eine Schwellung.
- **Verstauchungen** entstehen meistens durch umgeknickte Gelenke. Sehnen und Bänder werden überdehnt und manchmal sogar Fasern eingerissen. Blutergüsse können entstehen, wenn dabei auch Gefäße verletzt werden.
- **Zerrung:** Bei einer Zerrung werden Muskelfasern überdehnt ohne jedoch zu reißen. Meistens führen Zerrungen zu Bluterguss, Schwellung und Schmerzen.

Zur ersten Behandlung von Sportverletzungen wird die **PECH**-Regel angewendet:

- **Pause:** Sofort nach der Verletzung soll die (sportliche) Betätigung eingestellt werden. Der betroffene Körperteil soll möglichst ruhiggestellt und weitere Belastung vermieden werden.
- **Eis:** Durch Kühlung des betroffenen Körperteils mit geeigneten Kühlmitteln wird eine Verengung der Blutgefäße erreicht. Blutungen und Schwellungen werden vermindert. Des Weiteren lindert die Kälte den Schmerz in der betroffenen Körperregion.
- **Compression:** Ein rechtzeitig angelegter Kompressionsverband verhindert die Ausweitung von Blutungen und Schwellungen.
- **Hochlagern:** Der verletzte Körperteil soll hochgelagert werden. Dadurch wird der Rückfluss des Blutes verbessert, Schwellungen und die damit verbundenen Schmerzen verringern sich.

Zur weiteren Behandlung von Sportverletzungen gibt es spezielle Salben und Gele in der Apotheke. Die am häufigsten verwendeten Wirkstoffe sind:

- **Diclofenac:** Es wirkt schmerzhemmend und antientzündlich und kann äußerlich zur Behandlung von Schmerzzuständen angewendet werden.
- **Heparin:** Heparin ist eine körpereigene blutgerinnungshemmende Substanz. Es fördert die Auflösung von Blutgerinnseln und besitzt antientzündliche, antiödematöse und gefäßwandstabilisierende Eigenschaften.
- **Ibuprofen:** Ibuprofen wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend. Es kann innerlich oder äußerlich als Creme oder Gel bei schmerzhaften Beschwerden eingesetzt werden.
- **Arnika:** Der Extrakt aus Arnikablüten wirkt äußerlich angewendet schmerz- und entzündungshemmend sowie keimabtötend.

Auf jeden Fall sollte der Arzt aufgesucht werden, wenn der Verdacht auf einen Knochenbruch, Bänder- oder Muskelriss besteht oder wenn die Schmerzen heftig oder trotz Selbstbehandlung nach einer Woche nicht deutlich besser sind. Auch bei häufig auftretenden Verletzungen sollte der Arzt konsultiert werden, um chronische Schädigungen auszuschließen.

Wenn sie Fragen zu dem Thema haben, beraten wir sie natürlich gerne kompetent und ausführlich!