

Erstmassnahmen bei akuten Sportverletzungen

Die Massnahmen in den ersten Minuten nach einer akuten Sportverletzung sind entscheidend für die gesamte Behandlungsdauer !

Im heutigen Artikel geht es um die richtige Behandlung von akut traumatischen Sportverletzungen, wie Zerrungen, Faserriss, Prellungen, Verstauchungen und Verdrehungen sowie auch um die Erstversorgung von Schürf- und Platzwunden.

Grundregel: PECH - Schema anwenden !

P - Pause / Aktivität sofort einstellen / Art der Verletzung feststellen

E - Eis / Kälteanwendung zur Schmerzlinderung

C - Compression / Druckverband mit mässiger Spannung anlegen

H - Hochlagern / betroffenen Körperabschnitt hochlagern

Erläuterungen:

Sobald bei sportlicher Aktivität Schmerzen auftreten, ist dies immer ein Zeichen für eine Verletzung von Muskeln, Sehnen oder Bändern. Hier ist sofort die Belastung einzustellen, da sich sonst die Situation verschlimmern kann.

Für Kälteanwendungen sind kaltes Wasser oder Kühl-Packungen (mit Wasser getränkte Binden oder Schwämme, die mit Eis gekühlt werden) ideal. Auch Eis oder Eisbeutel (Cold-Packs) sind gut geeignet. Dabei immer darauf achten, Eispackungen nicht direkt auf die Haut zu legen - ERFRIERUNGSGEFAHR!

Kurzfristig kann man auch mit Eisspray kühlen, allerdings ist der Effekt nur oberflächlich und es besteht auch die Gefahr von Kälteschäden.

Die Kühlung der Verletzung sollte sofort nach der Verletzung beginnen und 20 Minuten dauern.

Der Druckverband muss innert 3 Minuten nach der Verletzung angelegt werden, immer in Verbindung mit der Kälteanwendung. Dadurch wird das Gewebe zusammengedrückt, sodass kein weiteres Blut oder Gewebeflüssigkeit in andere Bereiche fließen kann (Vermeidung einer massiven Schwellung).

Den Druckverband mit kaltem Wasser tränken und 2-3 Stunden so belassen.

Das Hochlagern schont den verletzten Körperteil und beugt einer weiteren Schwellung vor.

KEINE Massagen, Wärme oder durchblutungsfördernde Salben / Cremes !!!

Ausgekugelte Gelenke bei der Erstversorgung NICHT einrenken ! → Arzt rufen !

Wann zum Arzt ?

- Fehlstellung am Gelenk oder an Gliedmassen erkennbar
- keine Beweglichkeit mehr im Gelenk oder nur mit „Geräuschen“
- bei massiver Schwellung unmittelbar nach der Verletzung
- bei starken Blutungen / Bluterguss
- wenn die Beschwerden nach einigen Tagen nicht abklingen

Schürf- und Platzwunden:

Leichte Schürf-, Schnitt- oder Platzwunden werden mit einem desinfizierenden Spray versorgt. Verschmutzte Wunden werden unter fließendem, lauwarmem Wasser gut ausgespült und dann desinfiziert.

Danach Wunde mit einem Pflaster oder steriler Gaze abdecken, um eine Verunreinigung zu vermeiden. Platz- oder Schnittwunden mit speziellen Strips versorgen.

Um Platz- oder Schnittwunden evtl. noch nähen zu können, sollte innerhalb weniger Stunden eine Ambulanz aufgesucht werden!

Auf KEINEN Fall auf frische Wunden Puder aufstreuen oder Kältespray anwenden.

Zur besseren Wundheilung und auch, um eine erneute Infektion zu vermeiden, können desinfizierende Wundheilsalben verwendet werden.

Wunden heilen viel besser und auch meist narbenfrei ab, wenn ein so genanntes „feuchtes Wundmilieu“ geschaffen wird. Hierzu dienen Hydrokolloid-Pflaster bzw. Verbände.

Denkt bitte auch an einen aktuellen **Tetanus-Impfschutz** (alle 10 Jahre auffrischen !)

Wann zum Arzt ?

- stark blutende Wunden
- tiefe Schnitt- und Stichwunden
- zerfetzte, unterhöhlte Wundränder (Infektionsgefahr !)

Für Fragen und weitere sowie ausführliche Informationen stehe ich gerne zur Verfügung.

Mit sportlichem Gruss,
Oliver Dertz

Amavita Apotheke Rothrist