



© Quavondo / www.iStockphoto.com

# Erste Hilfe

**Sport hält fit – doch wer Sport treibt, kann sich leicht verletzen. Im Winter fördern Eis und Kälte die Verletzungsgefahr. Was können Sie zur Selbstmedikation empfehlen?**

**B**esonders gefährdet für Verletzungen sind untrainierte Sportanfänger und Wiedereinsteiger, die das eigene Leistungsvermögen überschätzen und sich zuviel zumuten. Ebenso führt ungenügendes Aufwärmen zu Verletzungen, da die Muskeln dann nicht ausreichend erwärmt und die Bänder nicht genügend gedehnt sind. Niedrige Außentemperaturen und nicht an die kalte Witterung angepasste Sportkleidung lassen das Verletzungsrisiko überdies ansteigen. Außerdem drohen Verletzungen gerade im Winter, da Kälte, Schneematsch und Eis die Rutsch- und

Sturzgefahr erhöhen. Stürze stehen nicht nur bei den verletzungssträchtigen Wintersportarten wie Snowboard oder Skifahren, sondern auch beim Joggen bei winterlichen Temperaturen auf der Tagesordnung. Stumpfe Verletzungen wie Muskelzerrungen, Prellungen oder Verstauchungen sind häufig die Folge.

**Häufige Verletzungen im Detail** Muskelzerrungen sind auf eine übermäßige Dehnung der Muskelfasern nach einer sehr ruckartigen Bewegung oder einem Sturz zurückzuführen und setzen schlagartig und stechend ein. Neben einer Be-

wegungseinschränkung steht der Schmerz im Vordergrund. Prellungen entstehen durch stumpfe Gewalteinwirkung von außen, wobei zwischen einer Muskel-, Gelenk- und Knochenprellung unterschieden wird. Sicht- und spürbare Anzeichen sind Rötung, Wärme, Schmerz, Bewegungseinschränkung und eine ausgeprägte Hämatombildung. Bei einer Verstauchung wird der normale Bewegungsradius eines Gelenks durch passive Einwirkung von außen überschritten und die Sehnen überdehnt, was zu Schmerzen und Bluterguss führt.

**Erste Hilfe mit PECH** Oft entscheiden die ersten Minuten über den Verlauf einer Verletzung. Mit der richtigen Sofortbehandlung kann deren Dauer und Schwere günstig beeinflusst werden. Zur Akutversorgung stumpfer Traumen hat sich

## »Pech – Pause, Eis, Compression, Hochlagern.«

das PECH-Schema mit folgenden Verhaltensregeln bewährt: P wie Pause, E wie Eis und Kühlen, C wie Compression und H wie Hochlagern. Das bedeutet, dass die sportliche Betätigung sofort nach dem Unfall abgebrochen und die betroffene Körperstelle ruhig gestellt wird. Kühlung mit einem Kältekissen, Eiswürfeln oder Eiswasser verhindert, dass der Bluterguss zu stark wird, da sich unter Kälte die Blutgefäße zusammenziehen. So werden Schwellung und Schmerzen reduziert. Dabei wird das Eis nicht direkt auf die Haut gelegt, um Erfrierungen zu vermeiden. Um ein starkes Anschwellen des verletzten Bereichs zu verhindern, wird direkt nach dem Kühlen ein Druckverband angelegt. Dabei ist darauf zu achten, dass die Durchblutung stets gewährleistet ist. Das Hochlagern der verletzten Stelle über Herzhöhe begünstigt den Rückfluss des venösen Blutes und der Lymphflüssigkeit in Richtung Herz, wodurch ebenfalls das Abschwellen unterstützt und die Schmerzen gelindert werden.

**Wann zum Arzt?** Leichte Sportverletzungen wie Prellungen, Muskelzerrungen, Verstauchungen und Blutergüsse können nach erfolgter Erstversorgung selbst behandelt werden. Sollten die Beschwerden trotz Behandlung aber andauern oder sind nach einigen Tagen nicht deutlich abgeklungen, ist ein Arztbesuch anzuraten. Ebenso ist bei Verdacht auf schwerwiegendere Schäden wie Bänder- oder Muskelfaserriss, Knochenbrüche, Verrenkung, Minikusverletzung, eine Beteiligung der Wirbelsäule oder eine Verletzung im Kopfbereich eine ärztliche Versorgung erforderlich.

**Cremer hilft** Für die Selbstmedikation stehen zahlreiche topische Arzneimittel zur Verfügung. Mit mentholhaltigen Lotionen kann man betroffene Körperpartien kühlen. Zudem analgetisch und antiphlogistisch wirken Cremes, Gele oder Sprays, die nichtsteroidale anti-

rheumatische Wirkstoffe wie beispielsweise Diclofenac, Ibuprofen, Ketoprofen oder Indometacin enthalten. Außerdem können Präparate mit pflanzlichen Inhaltsstoffen wie Arnika und Beinwell zur Entzündungshemmung empfohlen werden. Salben, Cremes oder Gele mit Heparin oder Hirudin kommen zur

Latschenkiefer, Fichtennadeln oder Rosmarin.

**Beratungshinweise** Zu beachten ist, dass alle genannten Topika nicht auf offene Wunden aufgebracht werden dürfen. In der Regel werden sie zwei- bis dreimal täglich aufgetragen. Einmassieren hilft, das Eindringen



© Jeannot Olivet / www.iStockphoto.com

unterstützenden Behandlung akuter Schwellungen zum Einsatz, da sie die Resorption von Blutergüssen im Gewebe beschleunigen.

Nachdem die akute Gewebsreaktion abgeklungen ist, dass heißt frühestens drei Tage nach dem Sportunfall, dürfen durchblutungsfördernde Präparate zur Aktivierung körpereigener Heilungsprozesse verwendet werden. Vorher dürfen sie nicht zum Einsatz kommen, da Erwärmung die Entzündung fördert. Als hyperämisierende Wirkstoffe finden sich in den Zubereitungen beispielsweise Nicotinsäurederivate, Nonivamid und Nicoboxil sowie ätherische Öle aus

der Wirkstoffe durch die Haut ins Zielgewebe zu beschleunigen. Wichtig ist, den verletzten Körperteil nach dem Abklingen der Beschwerden erst langsam wieder zu belasten, um neuen Verletzungen vorzubeugen. ■



**Literatur bei der Autorin**  
Gode Meyer-Chlond  
Apothekerin und freie Fachjournalistin  
Pharmazie  
meyer-chlond@t-online.de