

Lokale Maßnahmen bei Sportverletzungen

Erste Hilfe bei allen geschlossenen Verletzungen

Die Erstmaßnahme bei allen geschlossenen und offensichtlich leichten Muskel- und Gelenkverletzungen gestaltet sich nach der so genannten PECH-Regel

P	Pause: Einstellung der sportlichen Betätigung und Ruhigstellung des betroffenen Körperteils
E	Eis: Kühlen des betroffenen Körperteils. Durch das Zusammenziehen der Blutgefäße werden Schmerzen, Schwellungen und Blutungen verringert.
C	Compression: Durch einen Druckverband werden Schwellungen und Blutungen verlangsamt.
H	Hochlagern des verletzten Körperteils. Dadurch werden Schwellungen und Blutungen verringert.

Nach der Erstversorgung sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Lokale Maßnahmen

Bei leichteren Muskel- und Gelenkverletzungen können folgende lokale Maßnahmen ausprobiert werden. Nicht alles hilft bei jeder Verletzung. Probieren Sie aus und folgen dann Ihrem Gefühl.

Wichtig! Sollten die Schmerzen sich verschlechtern oder das betroffene Körperteil anschwellen und heiß werden, suchen Sie bitte Ihren Arzt auf!

Salbenverbände

Bei Prellungen, Verstauchungen und Überbelastung helfen häufig Salbenverbände mit Traumeel-Salbe (Apotheke). Streichen Sie die Salbe dick auf das betroffene Körperteil und bedecken Sie die Stelle lose mit einer Binde. Der Verband kann über Nacht an der Verletzung belassen werden.

Umschläge

Bei Muskel- und Gelenkbeschwerden können Umschläge mit **Retterspitz** oder **Quark** lindern. Für Retterspitzumschläge eine Binde mit Retterspitz tränken und um die betroffene Stelle wickeln, für Quarkwickel die schmerzende Stelle dick mit Quark bestreichen und eine Binde herumwickeln. Beides kann über Nacht am verletzten Körperteil belassen werden. Tagsüber wechseln Sie die Umschläge, sobald sie warm geworden sind.

Ätherische Öle

Anwendung: 1 Tropfen des reinen ätherischen Öls in 100 ml Trägeröl (z.B. Olivenöl) geben und mehrmals die schmerzhafte Stelle damit einreiben.

Arnika

Bei Muskelverspannungen, -prellungen und Muskelkater. Wirkt durchblutungsfördernd und durchwärmend.

Eine fertige Mischung ist das Arnika-Öl von Weleda.

Johanniskrautöl (auch Rotöl genannt)

Bei Prellungen und Quetschungen, wirkt schmerzstillend und muskelentspannend.

Immortelle

Hilft bei Prellungen, Verstauchungen und Blutergüssen. Bei starken Blutergüssen kann es auch unverdünnt angewendet werden.

Rosmarin

Bei Gelenkschmerzen, Muskelkater und Muskelverspannungen.

Heiße Rolle

Für die heiße Rolle braucht man eine zweite Person, die diese durchführt.

Man benötigt:

1 Geschirrtuch und 2 normale Handtücher. Diese werden fest leicht schräg übereinander aufgerollt, so dass ein Trichter entsteht. In den Trichter gießt man heißes Wasser und knetet dann die Rolle, so dass die Handtücher durchfeuchtet werden.

Mit den heißen Handtüchern wird nun die betroffene Stelle vorsichtig betupft. Vorsicht, die Rolle ist zu Beginn wirklich sehr heiß! Sobald sie etwas abgekühlt ist und die Haut sich an die Wärme gewöhnt hat, kann mit der Rolle auch etwas fester gerollt werden.

Die feuchte Wärme wirkt durchblutungsfördernd, schmerzlindernd und (Muskel-)entspannend.

Kartoffelsäckchen

Auch feuchte Wärme kann bei Sportverletzungen, v.a. bei Gelenksbeschwerden lindern wirken. Für ein Kartoffelsäckchen kocht man eine Kartoffel weich, gibt sie in ein Baumwollsäckchen und zerdrückt sie. Das warme Säckchen auf die schmerzende Stelle legen.

Heißes Wasser

Zur Anregung der Durchblutung und Entspannung der Muskulatur eignet sich auch die Dusche. Dazu lassen Sie heißes Wasser aus dem Duschkopf über das betroffene Körperteil laufen. Stellen Sie das Wasser immer heißer, bis Sie es gerade noch aushalten.