

# Erstversorgung bei Sportverletzungen und wann es ernst wird!

Sport ist Mord- so heißt es doch so oft. Bei allem, was Sport uns an körperlicher und seelischer Gesundheit geben kann, besteht doch immer ein gewisses Risiko einer Verletzung. Wichtig ist, dann korrekt damit umzugehen. Die Idee dieses Artikels ist nicht, Ihnen eine spezielle Behandlung vorzuschlagen. Vielmehr soll es darum gehen, grundlegende Informationen zu sammeln und Stolpersteine im Umgang mit Verletzungen zu umgehen.

## Regel Nr. 1 - Internetforen meiden, Experten suchen



In eigentlich allen Internetforen treiben sich viele selbsternannte Experten herum. Der einzig richtige Tipp, den Sie bei einer Ferndiagnose erhalten können, ist sich in individuelle Behandlung beim Arzt Ihres Vertrauens zu begeben. Dazu ist als Sportler auch wichtig, sich den richtigen Arzt zu suchen. Die meisten normalen Hausärzte haben wenig Erfahrung und Verständnis für Leistungssportler. Der Klassiker ist die einfache verordnete Sportpause, während eigentlich eine gezielte Therapieform sinnvoller wäre. Suchen Sie sich einen Arzt, der Sie als Sportler ernst nimmt. Informieren Sie sich zudem selbstständig, stellen Sie sich mit Ihrem Wissen jedoch nicht überheblich über die Aussagen studierter Experten. **Unsere Datenbank der Sportverletzungen** kann dabei helfen, sich diese Informationen zu beschaffen und die wichtigsten Therapieformen bereits zu kennen. Denn wer weiß, was er da tut und warum der Arzt eine bestimmte Verordnung gibt, kann seine eigene Therapie am effektivsten unterstützen.

## Vermeidungsstrategien und erste Schritte

Am sinnvollsten ist es, Sportverletzungen gar nicht erst entstehen zu lassen. Besonders unterscheiden muss man hier zwischen akuten und degenerativen Verletzungen. Akute Verletzungen sind oftmals einfach das Ergebnis eines ungünstigen Zusammenfallens verschiedener Faktoren. Dennoch kann man einen großen Teil dazu beitragen, **das Verletzungsrisiko zu verringern (wie in diesem Artikel der Shop Apotheke)**. Degenerative Verletzungen resultieren jedoch oftmals aus einem langfristigen Ignorieren kleinerer Beschwerden.

## Verletzungen nicht unterschätzen



Aus einer kleinen Verletzung kann schnell eine große werden. Einmal umgeknickt, ist das Gelenk schnell instabil. Grundsätzlich gilt: Tritt eine Schwellung oder das Gefühl einer Instabilität auf, sollte auf jeden Fall eine ärztliche Untersuchung erfolgen. Insbesondere gilt das, wenn eine Luxation eines Gelenks aufgetreten ist. Ganz besonders beim Kniegelenk ist es sehr unwahrscheinlich, dass dieses die natürliche Position verlässt, ohne dass Strukturen des Gelenks, wie z.B. die Kreuzbänder oder Menisken Schaden nehmen. Auch, wenn sich das Gelenk danach wieder stabil anfühlt, sollte man möglichst nicht auf ein bildgebendes Verfahren (z.B. MRT, Röntgen reicht nicht aus) verzichten, um sicherzustellen, dass alle wichtigen Strukturen intakt sind. Ein beschädigtes Kreuzband kann z.B. bei erneuter unkontrollierter Belastung seine Funktion als „Sicherheitsgurt“ nicht mehr erfüllen, was letztlich zur zusätzlichen Beschädigung von Knorpel und Menisken führt. Ohne das bildgebende Verfahren ist eine korrekte Diagnose oft schwierig und der Schaden entzieht sich der individuellen Wahrnehmung.

## Schmerzen ernst nehmen!

Schmerzen sind ein Warnsignal des Körpers. Gerade Wettkampfsportler nehmen gerne einmal das ein oder andere Schmerzmittel, um durch den Wettkampf zu kommen. Gerade im Leistungssport, z.B. im Handball gehört es schon fast „zum guten Ton“, sich mit Schmerzmitteln durch die Spielphasen zu schleppen. **Die Schwierigkeit dieser Vorgehensweise wurde bereits in der Vergangenheit erörtert.** Machen Sie sich bewusst, dass Schmerzmittel bei falschem Einsatz die Heilung aufschieben. Unvollständige Heilung kann schnell zu größeren Verletzungen führen. Eine mechanisch entzündete Achillessehne kann so schnell zu einer gerissenen Achillessehne werden.

## Umgang mit Schmerzmitteln



Die meisten rezeptfreien Arzneimittel gegen Schmerzen sind sogenannte nicht steroidale Antorheumatika. Dazu gehört auch **der bekannte Wirkstoff Diclofenac, hier beim Voltaren in der Shop Apotheke.** Diese Schmerzmittel gibt es meist zur oralen Einnahme und als Salbe - **über die Wirksamkeit im Vergleich können Sie sich hier informieren.** Wichtig ist dabei zu wissen, dass Entzündungsprozesse im Körper ihren Sinn bei der

Heilung von Verletzungen und Überlastungserscheinungen haben. Eine Schwellung ist nicht nur negativ zu betrachten, auch wenn sie unsere Bewegungsfähigkeit zunächst deutlich einschränkt. Durch den Entzündungsprozess steigt die Versorgung der betroffenen Stelle mit Nährstoffen und regulatorischen Proteinen. Der Körper signalisiert quasi, an welcher Stelle ein Schaden entstanden ist, damit genau an dieser Stelle „eine Baustelle entstehen kann“. Die typischen Schmerzmittel unterbrechen die Signalkaskade und reduzieren die Entzündungsreaktion. Dadurch verschwinden schnell Schmerz und Schwellung. Das kann durchaus sinnvoll sein, denn eine moderate Belastung kann die Heilungsprozesse unterstützen. Wenn diese durch Schmerzen zu sehr gestört wird, ist der Einsatz der Schmerzmittel durchaus legitim. Andererseits kann durch den ständigen Einsatz der Heilungsprozess immer weiter nach hinten verschoben werden - wird die Behandlung eingestellt, ist die folgende Reaktion umso größer. Ganz nebenbei haben viele Medikamente, wie beispielsweise **Ibuprofen noch ganz andere den Sport betreffende Nebenwirkungen.**

Als Fazit zeigt sich, dass der Einsatz von Medikamenten und die allgemeine Selbsttherapie wohl durchdacht und durch Experten begleitet werden sollte.