

SPORTVERLETZUNGEN



FOTO: ZVG

Gute Vorbereitung und eine realistische Einschätzung des eigenen Könnens vermindern das Verletzungsrisiko beim Wintersport. Das Training sollte langsam aufgebaut werden, was nicht nur gesünder, sondern auch effizienter ist.

*von Viviane Schwizer**

Für Spitäler in den Bergregionen gehören Blessuren und Knochenbrüche besonders im Winter leider zum Alltag. Bei verunfallten Skifahrern sind Verletzungen am Sprung- und Kniegelenk sehr häufig, beim Snowboarden und Carving sind zudem Hüfte und Brustbereich besonders gefährdet. Als Gründe dafür nennen Fachleute das hohe Fahrtempo wie auch die bei diesen Sportarten beliebten Sprünge. Auch sind zunehmend ältere Personen im Wintersport

aktiv und diese haben ein erhöhtes Risiko für Knochenbrüche (Stichwort Osteoporose).

Gravierende Rückenverletzungen

Bei Frakturen sei das Handgelenk am häufigsten betroffen, erklärt Gregor Niedermaier, Chefarzt Innere Medizin am Spital Davos. Der Vorderarm ist ein exponierter Körperteil und muss somit starke Hebelkräfte auffangen. Selten, aber oft gravierend, sind Unfälle mit Rückenverletzungen. Diese Patienten

Nicht gleich von null auf hundert



SPORTFOTOS: MEV

werden von den regionalen Spitälern meist per Helikopter an spezialisierte Zentren überwiesen. Die Zahl der Kopfverletzungen hat erfreulicherweise abgenommen, was erwiesenermaßen dem vermehrten Tragen von Skihelmen zu verdanken ist.

Mit einer Kampagne zur Sicherheit im Schneesport möchte die Beratungsstelle für Unfallverhütung (BfU) möglichst viele Schneesportlerinnen und -sportler davon überzeugen, einen Helm und einen Handgelenkschutz zu tragen (siehe *Kasten Info*). Fortgeschrittenen Ski- und Snowboardfahrern wird zusätzlich das Tragen eines Rückenschutzes empfohlen.

Schlitteln wird unterschätzt

Ein etwas anderes Bild punkto Verletzungen zeigt sich bei den Sportarten Eishockey, Langlauf und Schlitteln. Beim Eishockey sind Stürze auf das harte Eis gefürchtet, die vor allem im Schulterbereich erhebliche Verletzungen verursachen können. Kommt es beim Langlauf zu Stürzen, sind Ober-

armfrakturen eine typische Verletzung. Mediziner weisen darauf hin, dass bei diesem Ausdauersport auch Kreislaufbeschwerden und, wenn auch selten, ein Herzinfarkt auftreten können. Um diese Risiken zu vermindern,

empfehlen sie besonders Seniorinnen und Senioren, vorgängig den Gesundheitszustand medizinisch abklären zu lassen und dann mit einem behutsamen und kontinuierlichen Aufbautraining zu beginnen.

Für Pechvögel

Eine leichte Sportverletzung (Prellung, Zerrung, Verstauchung) kann man nach dem PECH-Prinzip gut selbst versorgen und so den Schaden in Grenzen halten.

PECH steht für

Pause: Die sportliche Betätigung unterbrechen, um die Verletzung nicht zu verschlimmern.

Eis: Die verletzte Stelle so rasch wie möglich kühlen. Dies verringert die lokale Blutzirkulation und wirkt einem Bluterguss entgegen. (Das Eis nicht länger als 10 Minuten anwenden und nie direkt auf die Haut legen, sondern in ein Tuch oder ein Säckchen einpacken.)

Compression (Druck): Sind kleine, innere Blutgefäße angerissen, bildet sich ein Bluterguss, der mit einem leichten Druckverband (elastische Binde) eingeschränkt werden kann.

Hochlagern: Diese Massnahme verringert die Blutungsneigung und eine Schwellung an der betroffenen Körperstelle.

Die Wirkung des PECH-Prinzips kann durch die Anwendung von Gels und Salben unterstützt werden, die schmerzstillend, entzündungshemmend und regenerierend wirken.

(VS)

Sprühen und salben hilft allenthalben

Für die Selbstbehandlung von leichten Sportverletzungen gibt es eine ganze Palette von Heilmitteln, die sich bewährt haben.

Kühlen

Durch Verwenden eines Kühlsprays (z.B. Carmol® Kältespray) oder kühlenden Kompressen (z.B. Nexcare® 3M Coldhot Kompressen, DermaPlast® Instant IcePack) lässt sich der Verlauf einer Sportverletzung positiv beeinflussen.

Desinfizieren

Eine Schürfung oder gar blutende Wunde muss erst mit entsprechenden Lösungen, Sprays oder Salben desinfiziert werden (z.B. Merfen®, Betadine®, Braunovidon®, Hibidil®). Anschliessend empfiehlt es sich, die Verletzung mit einer Wundsalbe zu pflegen. Geeignet sind ringelblumenhaltige Präparate (z.B. Weleda Calendula-Salbe, Alpina Ringelblumensalbe), essigsaurer Tonerde (z.B. Euceta®) wie auch dexpanthenolhaltige Salben (z.B. Bepanthen® oder Bepanthen® plus).

Wärmen

Wärmende Salben (z.B. Perskindol®, Dul® X Classic Gel) oder Wärmepflaster (z.B. ABC®, Isola Capsicum® N Pflaster) lindern die Entzündung, die bei einer Sportverletzung immer auftritt.

Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen

Bei unblutigen Verletzungen lindert Wallwurz als Extrakt in Salben und Gels (z.B. Kytta® Salbe, Andres Wallwurz Salbe) Schmerzen, hemmt Entzündungen und wirkt abschwellend. Bewährt haben sich auch synthetische Wirkstoffe wie Diclofenac, das im Präparat Voltaren® enthalten ist. Erhältlich sind heute auch Generika mit diesem Wirkstoff (z.B. Olfen® Gel, Flector EP Gel®) sowie Hautpflaster, die den Wirkstoff kontinuierlich freigeben (z.B. Flector EP Tissugel®, Olfen® Patch).

Blutergüsse

Bei einem Bluterguss, der die Haut blau-violett verfärbt, wirken arnikahaltige Salben (z.B. Weleda Arnika-Salbe, Alpina Arnika Gel) oder Salben mit dem Wirkstoff Heparinoid (z.B. Hirudoid®, Hemeran®, Keppur®). (KD)

Für das Schlitteln entscheiden sich häufig weniger trainierte Personen, weil es weniger Kraft und Ausdauer erfordert als andere Sportarten. Trotzdem dürfen die Anforderungen nicht unterschätzt werden. Wenn sich Schlittensfahrer auf steilen und eisigen Bahnen zu rasanten Abfahrten verleiten lassen, kann es zu schwerwiegenden Unfällen kommen.

Prävention und Eigenverantwortung

Doch nicht jede Sportverletzung ist auf einen Unfall zurückzuführen. Auch Überlastung kann gesundheitliche Folgen haben wie Muskelzerrungen, Sehnenüberlastungen und besonders bei Arthrose auch Gelenkergüsse (Einlagerung von Flüssigkeit, auch Blut, im Innern eines Gelenks). Sportmedizinern ist deshalb Prävention ein grosses Anliegen. Nach Möglichkeit soll es gar nicht erst zu Spitalweisungen und ärztlichen Behandlungen kommen und dazu können die Freizeitsportlerinnen und -sportler einiges beitragen: konse-

quent aufwärmen und die Aktivitäten nicht plötzlich von null auf hundert hochschrauben, lautet die Empfehlung. Ein schrittweiser Aufbau ist nicht nur gesünder, sondern letztlich auch effizienter. Dann trägt sportliche Betätigung auch zum Wohlbefinden und zu einer besseren Gesundheit bei. Wer mit einer neuen Sportart beginnt, sollte langfristig planen und vorher eine ärztliche Abklärung in Betracht ziehen. Zur Eigenverantwortung gehört auch, die Aktivitäten nicht zu übertreiben, also kleinere Trainingseinheiten und hin und wieder eine Pause einlegen. Wintersport soll den Fähigkeiten und nicht einer Wunschvorstellung entsprechen. Und nicht zuletzt plädieren Fachleute für eine sorgfältige Auswahl der Sportausrüstung: Gutes Material kann entscheidend dazu beitragen, die Verletzungsgefahr zu reduzieren.

*Viviane Schwizer ist freie Berufsjournalistin und lebt in Horgen (ZH).

info

Schütz dich

Die Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu vermittelt Tipps für mehr Sicherheit im Schnee. Dazu trägt eine gute Kondition ebenso bei wie die fachmännische Überprüfung der Skiausrüstung und die sorgfältige Wahl von Skihelm und Handgelenkschutz. Ausführliche Infos unter www.schuetzdich.ch

Fit auf die Piste

Mangelndes Training ist eine häufige Ursache von Unfällen auf der Skipiste. Gerade beim Carving und Snowboarden sind die Bein- und Rumpfmuskeln stark gefordert. Fehlen Kraft und Kondition, kommt es eher zu Stürzen. Ein Trainingsprogramm auf DVD bietet je 10 einfache Übungen und 10 anspruchsvollere Partnerübungen als Vorbereitung für die Skisaison. Die DVD «Top Ten» für den Winter, Bestellnummer 359.d/f/i/e, ist kostenlos bei der Suva erhältlich.

Ein grosses Risiko sind die hohen Fahrgeschwindigkeiten auf der Piste. Welche enormen Kräfte bei einem Aufprall auf den Körper einwirken und welches mögliche Folgen sind, zeigt ein 5-Minuten-Film anhand von Skifahrerpuppen (Dummy-Tests). Die DVD «Crash Test», Bestellnummer 362.d/f, ist ebenfalls kostenlos zu beziehen:

Suva, Zentraler Kundendienst
Postfach, 6002 Luzern
Tel. 041-419 58 51
Fax 041-419 59 17

Internet: www.suva.ch/waswo
Weitere Infos zur Schneesport-Präventionskampagne der Suva: www.suvaliv.ch



FOTO: VIVIANE SCHWIZER

INTERVIEW

Eingeschränktes Bewusstsein ist ein Alarmzeichen

Gregor Niedermaier ist Chefarzt Innere Medizin, Leiter des Rettungsdienstes sowie Sportmediziner am Spital Davos. Als Clubarzt des Hockey Club Davos ist er ein Experte für Sportverletzungen.

Sprechstunde: Für Laien ist es nicht immer einfach, eine Sportverletzung richtig einzuschätzen. Welche Verletzungen kann man selbst behandeln und wann ist ein Arztbesuch nötig?

Gregor Niedermaier: Bei einer Schwellung oder Prellung an den Extremitäten muss man nicht gleich den Arzt aufsuchen. In einer ersten Phase kann sich der Patient oder die Patientin nach dem PECH-Prinzip* selbst behandeln. Anschliessend sollte man beobachten, ob sich der Zustand bessert. Verschlimmern sich die Beschwerden, ist fachlicher Rat einzuholen.

Was genau verstehen Sie unter «verschlimmern»?

Wenn sich der Patient beispielsweise nur noch mühsam bewegen kann oder wenn die Beschwerden innerhalb von etwa fünf Tagen nicht abnehmen, sollte man sich beim Hausarzt melden.

Wann ist eine Situation als ernsthaft einzustufen?

Sich selbst zu verarzten ist nicht sinnvoll, wenn der Patient durch die Verletzung stark beeinträchtigt ist oder wenn körperliche Funktionen betroffen sind. Treten zum Beispiel Gefühlsstörungen an der betroffenen Körperstelle oder Lähmungserscheinungen auf, ist sofortige medizinische Hilfe erforderlich.

Gibt es weitere Anzeichen, die ein sofortiges ärztliches Handeln erfordern?

Wenn jemand nach einem Unfall desorientiert ist oder immer wieder einschläft, ist das ein absolutes Alarmzeichen. Wir sprechen in diesem Fall von «eingetrübten» Patienten, bei denen eine Bewusstseinsbeschränkung vorliegt. Sie gehören unbedingt und sofort in ärztliche Betreuung. Problematisch sind auch Verletzungen, zum Beispiel Frakturen, bei denen die Blutversorgung unterbrochen ist. In einem solchen Fall erscheint die betroffene Gliedmasse körperfern des Bruchs blass und fühlt sich kühl an.

Was sollte man bei einer Verletzung oder bei einem Unfall auf keinen Fall tun?

Bei frischen Verletzungen rate ich von Wärmeanwendungen und Massagen ab, weil dies die Durchblutung anregt und eine innere, lokale Blutung verstärkt. Auch sollten keine alkoholhaltigen Getränke verabreicht werden, da sie zu Unterkühlungen führen können. Alkohol erweitert die Blutgefässe und dadurch geht Körperwärme verloren. Weiter dürfen Patienten mit Verdacht auf Rückenverletzungen nicht unsachgemäss bewegt werden. Eine Wirbelkörperfraktur könnte dadurch verschoben werden und eine Rückenmarksverletzung bewirken. Wichtiger als Hektik vor Ort ist es, die Unfallstelle zu sichern, um einen Folgeunfall zu verhindern.

Das Interview führte Viviane Schwizer.

*Anmerkung der Redaktion: siehe dazu Kasten «Pechvögel».