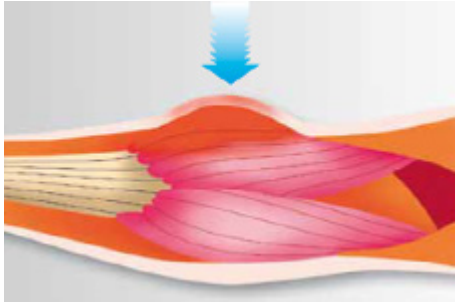
Sportverletzungen: Muskelprellung /-quetschung

Eine Muskelkontusion (Muskelprellung/ -quetschung) entsteht, wenn ein Muskel gegen einen Knochen gedrückt wird. In diesem Hilfsmittel wird erklärt, was bei einer «Tomate» zu tun ist.



Definition: Eine direkte, stumpfe Kraft von aussen (Tritt, Schlag, Stoss), drückt den Muskel mit Gewalt gegen den Knochen. Folgen: Zerstörung des Unterhaut- und Muskelgewebes, evtl. starke Blutung zwischen den Faserstrukturen bis hin zu einer Muskelzerreissung.

Symptome: Starke, grossflächige Schmerzen, Druckempfindlichkeit, Schwellung, Bluterguss tief im Muskelgewebe (evt. Hautverfärbung), eingeschränkte Beweglichkeit.

Erstbehandlung: PECH >

- **P**ause – Sportpause
- **E**is bzw. Kälte (Wasser, Kältebeutel)
- **C**ompressionsverband, eventuell Salbenverband (kühlend)
- **H**ochlagerung

Betroffene Muskeln entlasten (evt. Gehstöcke), keine Massagen und kein Stretching!

Therapie: Betroffene Körperpartie schonen und hoch lagern (wirkt gegen die Schwellung). In den ersten 48 Stunden elastische Stützbandage (Kompressionsverband) und Kühlung, evtl. Quarkwickel. Zwei bis drei Tage keine Belastung der betroffenen Muskeln. Nach drei bis fünf Tagen milde, lokale Wärmebehandlung. Nach vier bis fünf Tagen kann mit statischem Muskeltraining ohne zusätzliche Belastung begonnen werden. Rückkehr zu «normalen» Sportaktivitäten ist erst möglich, wenn bei maximaler Muskelkontraktion keine Schmerzen mehr bestehen. Schrittweiser Trainingsaufbau.

Quelle: Zeitschrift «mobile» 6/2007, S. 36, Christin Aeberhard

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO