Sportverletzungen: Gelenkverstauchung

Bei einer Verstauchung wird die Funktion eines Gelenks eingeschränkt. Dieses Hilfsmittel zeigt auf, wie diese Verletzung zu beurteilen ist.

Definition: Bei einer Distorsion wird der physiologische Bewegungsraum eines Gelenkes durch eine direkte oder indirekte Gewalteinwirkung – ohne Ausrenken – überschritten (wie bei einem Misstritt). Dabei können Gelenkkapsel, Bandapparat und Knorpel verletzt werden. Nach dem Trauma kehrt das Gelenk wieder in die Normalstellung zurück.

Symptome: Schwellung, Belastungsschmerz, Druckempfindlichkeit und Funktionseinschränkung des betroffenen Gelenkes.

Erstbehandlung: PECH >

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

Nach drei bis fünf Tagen (nachdem Schwellung abgeklungen ist) kann der Arzt beurteilen, welche Strukturen verletzt wurden. Wenn die Beschwerden nach einigen Tagen nicht deutlich zurück gehen, ist ein Arzt aufzusuchen.

Therapie: Je nachdem, welche Strukturen verletzt wurden und wie schwer die Verletzungen ausfallen, gestaltet sich die Rehabilitation unterschiedlich. In den ersten Tagen entzündungshemmende und kühlende Präparate anwenden. Belastung mit Gelenksstütze ist schon früh möglich. Einfache Beweglichkeits-, Kraft- und Stabilisationsübungen beschleunigen den Heilungsprozess.

Quelle: Zeitschrift «mobile» 6/2007, S. 40, Christin Aeberhard

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO