

# Sportverletzungen: Vorher überlegen macht nachher überlegen

Wer sich einmal verletzt hat, trägt ein erhöhtes Risiko für degenerative Veränderungen an der betroffenen Stelle, und es besteht eine Rückfallgefahr. Es gibt allerdings wirkungsvolle Massnahmen, um die Verletzungsgefahr beim Sport zu minimieren.



Verletzungen ziehen oft Absenzen von Sport und Arbeit nach sich. Das ist für die Betroffenen ärgerlich und erfordert kürzere oder länger Abstinenz von sportlicher Aktivität.

Viel gravierender als das sind die Spätfolgen solcher Verletzungen, die oft erst nach 15 bis 30 Jahren spürbar sind: Degenerative Gelenkerkrankungen wie beispielsweise Arthrose können die Folge sein.

Es ist also sinnvoll, präventive Verhaltenweisen vor, während und nach sportlichen Betätigungen zu befolgen.

## Tipps zur Verletzungsprävention

- **Fitness:** Halten Sie sich fit! Wenn Sie sich regelmässig und vielseitig körperlich betätigen, sammeln Sie unterschiedliche Bewegungserfahrungen, die Ihnen auch Sicherheit bei weniger bekannten Sportarten geben. Aber auch die sportspezifischen Bewegungsmuster müssen geübt und gefestigt werden. Ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer hilft, vor Verletzungen zu schützen.
- **Technik:** Achten Sie immer auf eine korrekte Technik, wenn Sie eine Sportart ausüben. Bei neuen Sportarten lohnt es sich, mit einem Spezialisten die Bewegungsabläufe richtig zu erlernen. Es hilft nicht nur dabei, sich keine Verletzungen zuzuziehen, sondern erhöht auch den Spassfaktor.
- **Aufwärmen:** Der Körper ist kein Ferrari. Von null auf hundert braucht er mindestens zwanzig Minuten Aufwärmzeit. Erst dann sind Muskulatur und Herz-Kreislauf-System auf Betriebstemperatur und können voll agieren und reagieren.
- **Material / Ausrüstung:** Jeder Körper unterscheidet sich in seiner Anatomie und Funktion von den anderen. Die Ausrüstung muss auf die Gegebenheiten des eigenen Körpers und der Umwelt angepasst werden. Lassen Sie sich am besten von einer Fachperson in ihrer Sportart beraten, z.B. passender Helm für Winter- und Radsport.
- **Schwachstellen beachten:** Wenn Sie Schwachstellen Ihres Körpers wie steife Gelenke oder lockere Bänder am Fussgelenk kennen, können Sie diese gezielt unterstützen (Mobilisieren, Taped, Stützen). Versuchen Sie zudem, diese durch gezieltes

sensomotorisches Training zu stärken.

- **Regeneration:** Die Vernachlässigung der Erholung zwischen den Trainings kann zu Leistungsstagnation oder -rückgang, zu ermüdungsbedingten Verletzungen und in extremen Fällen sogar zu Übertraining führen.

#### PECH – Wenn es trotzdem zu einer Verletzung kommt ...

... zählt jede Minute: Je schneller das sogenannte PECH-Schema angewandt wird, desto kürzer fällt der Heilungsprozess aus. Bei stumpfen Verletzungen an Muskeln, Bändern und Sehnen (nicht bei Brüchen und Ausrenkungen) – welche im Sport nicht selten sind – folgt die Erstversorgung der verletzten Person nach folgendem Schema:

**P = Pause:** Die sportliche Aktivität muss unterbrochen und die verletzte Körperregion ruhig gestellt werden. Häufig ist es schwer zu beurteilen, ob die sportliche Betätigung fortgeführt werden kann oder nicht. Angesichts der drohenden Gefahr einer Verschlimmerung der Verletzung oder einer verzögerten Heilung ist es ratsam, das Training/den Wettkampf zu unterbrechen.

**E = Eis:** Der verletzte Körperteil sollte mit Kältepackungen (nicht direkt auf die Haut legen!) oder Eiswasser gekühlt werden.

**C = Compression:** Mit Hilfe eines Kompressionsverbandes versucht man, den Raum für Schwellung und Bluterguss einzuschränken. Der elastisch-kompressive Verband muss immer von Körper fern zu Körper nah gewickelt werden. Bei Knochenvorsprüngen (z. B. Knöchel) ist es sinnvoll, Polstermaterialien als Platzhalter mit einzuwickeln.

**H = Hochlagern:** Der verletzte Körperteil wird hochgelagert, um der verletzungsbedingten Einblutung und Flüssigkeitsansammlung entgegenzuwirken und den venösen Rückfluss zu verbessern.

Diese Sofortmassnahmen des PECH-Schemas dienen dazu, die Traumareaktion zu vermindern. Schmerzen werden gelindert, die Einblutung verringert und so eine grosse Schwellung verhindert. Dies schafft eine optimale Voraussetzung für eine schnelle und komplikationslose Ausheilung.

---

Quelle: Zeitschrift «mobile» 6/2007, S. 36-41, Christin Aeberhard



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**