

## Nachrichten



Dr. Wolfram Körner referierte im Elbe Klinikum über die richtigen Maßnahmen bei Sportverletzungen. Foto: Bellgardt



Dr. Wolfram Körner referierte im Elbe Klinikum über die richtigen Maßnahmen bei Sportverletzungen. Foto: Bellgardt

## Bei Verstauchungen hilft Pech

Vortrag von Chefarzt Körner im Elbe Klinikum zu Sportverletzungen

BUXTEHUDE. Egal ob beim Handball, Fußball oder Stabhochsprung. Kaum etwas ist ärgerlicher, als sich zu verletzen. Neben den starken Schmerzen sind Sportler zum Nichtstun verdammt - im Sport und im Job. Durch adäquate Hilfe lässt sich der Heilungsprozess verkürzen.

Wie ein Sportler Verletzungen richtig behandelt und auskuriert, erklärte Dr. Wolfram Körner bei seinem Vortrag "Was tun bei Sportverletzungen" im Rahmen der Vortragsreihe von Elbe Klinikum, TAGEBLATT und Volkshochschule Buxtehude.

Ein beliebtes Mittel bei Sportverletzungen aller Art ist Kühlen. Was auch passiert ist, erstmal wird Eis auf das verletzte Körperteil gelegt. Nicht immer ist dieses Verhalten jedoch richtig. Vor allem "falsches Kühlen" kann zu einer Verschlechterung der Heilungsbedingungen führen. So sollte das Eis niemals direkt auf die Haut aufgelegt werden. Auch von der Verwendung von Eisspray rät Körner ab. Zudem sollte höchstens 15 bis 20 Minuten lang gekühlt werden.

Eine häufige Verletzung bei Sportlern ist die Verstauchung. Hier hilft das P-E-C-H-System. Pausieren, Eis, Compression und Hochlagerung sind die Schlagworte dieser Ersthilfemaßnahme.

Mit Auftreten der Verletzung sollte Schluss sein mit Sport. Im zweiten Schritt sollte das verletzte Körperteil für 15 bis 20 Minuten gekühlt werden, um extreme Schwellungen zu vermeiden. Anschließend ist es sinnvoll einen Kompressionsverband anzulegen und den Körperteil ruhig zu stellen.

Egal ob Muskelriss, ausgekugelte Schulter oder Nasenbeinbruch: Der Gang zum Arzt muss sein. Verschleppen Betroffene Verletzungen oder kurieren diese nicht ordnungsgemäß aus, kann es zu massiven Folgen kommen. (sb)

05.10.2009

 Artikel drucken

Fenster schließen

© Zeitungsverlag Krause GmbH & Co. KG