**Zeitschrift:** Das Schweizerische Rote Kreuz
**Herausgeber:** Schweizerisches Rotes Kreuz
**Band:** 58 (1949)
**Heft:** 10

**Artikel:** Verstauchungen niemals leicht nehmen!
**Autor:** Kessler, Paula
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-975843

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 17.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

wert, dass Mitleid allein lächerlich ist: nur Hilfe hilft.

Jetzt! In der schlimmen Nachkriegszeit meldeten sich gegen 70 000 Schweizer Paten, welche bereitwilligen Herzens der Not in den kriegsversehrten Ländern zu steuern trachteten; viele unter ihnen erfüllen jetzt noch und weiterhin ihre schöne menschliche Pflicht. Wer hätte geahnt, dass neues Elend hinzukäme? Einzige Antwort auf die inzwischen eingetretenen schauerlichen Verhältnisse ist diese: Es muss auch neue Hilfsbereitschaft hinzukommen! Wer aber kann noch Hilfe spenden? Wir!

Eine Patenschaft des Schweizerischen Roten Kreuzes übernehmen, das heisst: einen Mitmenschen glücklich machen; ein halbes Jahr lang eine Monatsgabe von zehn Franken spenden. Anders ausgedrückt: jeden Tag beispielsweise auf ein Trambillett verzichten. Dafür erhält ein erbarmungswürdiger Mensch Nahrung oder Kleidung oder Bettzeug. Ist das nicht ein ehrenvoller Tausch? Dabei mag der Spender wählen, ob er ungenannt eine symbolische Patenschaft eingehen will, welche vom Schweizerischen Roten Kreuz für Flüchtlingskinder verwendet wird, oder ob er eine individuelle Patenschaft vorzieht, durch die er mit seinem Schützling persönlich in Briefwechsel treten kann.

Ein Kinderlächeln dankt, die Träne einer Mutter dankt, ein Seufzer der Erleichterung und vielleicht ein Gebetlein dankt — aber brauchen wir, die wir in Wohnungen leben, ausreichende Kleidung tragen, Nahrung besitzen, Freunde und Angehörige um uns wissen, überhaupt einen Dank?

Der Mensch lebt nicht allein. Endlich haben wir uns zur Einsicht durchgerungen, dass wir uns nicht gegenseitig bekämpfen sollten; wesentlich wird diese Erkenntnis erst, wenn sich ihr die zweite hinzugesellt: dass wir uns gegenseitig helfen sollten.

*Helmut Schilling.*

# Verstauchungen niemals leicht nehmen!

*Von Dr. med. Paula Kessler*

Wenn durch äussere Einwirkung eine Gelenkpartie verletzt wird und weder Gelenkkopf noch Gelenkrolle aus der Pfanne tritt, sondern nur Gelenkkapsel und Bandapparat gezerrt oder eingerissen werden, so spricht man von einer *Verstauchung*. Sie entsteht besonders häufig durch Umknicken. Die Gelenkgegend wird dann beträchtlich schmerzhaft und schwillt ziemlich schnell an, ohne jedoch Lage oder Form zu verändern. Das bei möglicher Zerreissung von Blutgefässen ausgetretene Blut zersetzt sich nach und nach und erzeugt die auch dem Laien bekannten, anfänglich roten, später blauen und grünen Verfärbungen, welche zumeist erst nach geraumer Zeit durch allmähliche Aufsaugung oder Abbau verschwinden.

Eines der wichtigsten Gebote bei Verstauchung ist: *Ruhe* und *absolute Schonung* der verletzten Gliedmasse! Ist beispielsweise der Fuss verstaucht, so lagere man ihn so rasch wie möglich hoch, unterlege ihn mit Kissen — am zweckmässigsten mit einem Keilkissen! — und beginne unverzüglich mit kalten Umschlägen mit essigsaurer Tonerdelösung. Ist keine solche im Haus, so genügt im Notfall auch *abgekochtes Wasser*, das man erkalten lässt. Erstes Gebot bleibt aber immer, sich vollkommen ruhig zu verhalten.

Für den Laien ist es schwer, genau festzustellen, ob es sich um eine Verstauchung, um eine Verrenkung oder — weit schlimmer — um einen Bruch handelt. Daher ziehe man unter allen Umständen einen Arzt zur genauen Kontrolle zu Rate, um von ihm die weiteren Anordnungen zu erhalten.

Er wird durch feuchte Umschläge, Salbenverbände oder nötigenfalls durch eine Schiene die anfänglichen schmerzhaften Erscheinungen beheben. Später wird er Bäder verordnen: beginnend mit 35 Grad Celsius und mittels Zusatz von heissem Wasser (Vorsicht beim Zugiessen!), ansteigend bis auf 40 Grad Celsius. Heissluft oder Bestrahlungen wird er je nach Fall zur Anwendung bringen lassen, und erst beträchtliche Zeit später, das heisst nach dem Abklingen der Geschwulst, wird er mit einer leichten Massage beginnen. Dauern wider Erwarten die Schmerzen trotz all diesen Verordnungen weiterhin an und bildet sich die Geschwulst nicht zurück, so wird eine Röntgenaufnahme nicht zu umgehen sein; denn es wäre nun nicht ausgeschlossen, dass sich ein Knorpel im Gelenk abgesplittert hat. Eine Kleinigkeit mitunter, doch wenn man diese übersieht, kann sie monatelang die Heilung hindern. Deshalb Vorsicht bei allen Verstauchungen und möglichst rasche Konsultierung des Arztes!