

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 26 (1969)

Heft: 8

Artikel: Schnellere Wiederherstellung

Autor: Marcus, A.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994159>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.05.2025

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

Schnellere Wiederherstellung

Dr. A. Marcus

Wenn Sie oder ich einen kleinen Unfall erleiden — eine Muskelzer-
rung oder eine Verstauchung —
handelt es sich mehr um eine Un-
pässlichkeit als um eine Angele-
genheit von besonderer Bedeutung.
Wir können uns daheim ein paar
Tage schonen, dann zurück zum
Arbeitsplatz humpeln und uns von
unseren Freunden bedauern lassen.
Aber für einen Sportler kann schon
eine kleine Verletzung zu einer
Tragödie werden, falls sie falsch
behandelt wird, da sie die Trai-
ningsarbeit eines ganzen Jahres zu-
nichte machen und eine Wett-
kampfsaison verhindern kann, die
vielleicht mit einem Championat
oder olympischen Ehren geendet
hätte.

Solche Missgeschicke sind heute
seltener, wenn auch immer noch
häufiger als nötig. Neue Erkennt-
nisse über die Rolle der Ruhig-
stellung bei der Behandlung von
Weichteilverletzungen brachten hier
einen einschneidenden Wandel.
Bei bakteriell bedingten Entzündun-
gen ist völlige Ruhe nach wie vor
wichtig, da Bewegungen die loka-
len Abwehrmechanismen stören und
zu einer Ausbreitung der Infektion
im Gewebe und sogar zu Blutver-
giftung führen könnten. Aber ein
gezerter Muskel oder ein ver-
stauchtes Gelenkband sind Beispie-
le für eine Entzündung ohne Bak-
terientoxine und ohne Gefahr der
Ausbreitung einer Infektion. Völlige
Ruhe ist hier unnötig. Für einen
Athleten würde eine solche veraltete
Methode einen raschen Ver-
lust seiner «Form» auf Monate hin-
aus bedeuten. Der Sportler in Hoch-
form aber ist ein fein ausgewoge-
ner menschlicher Organismus, der
auf Verletzungen und Krankheit an-
ders reagiert als der Durchschnitts-
mensch. Angst und Besorgnisse
spielen bei ihm eine grosse Rolle,
da die Gefahr besteht, dass so vie-
le Monate harter Anstrengungen
und Vorbereitung umsonst waren.
Es ist tatsächlich äusserst wichtig,
bei Sportverletzungen den ganzen
Menschen zu behandeln, um den
Patienten zu beruhigen, ihm zu er-
klären, was passiert ist und was
geschehen soll, und sich bei der
Behandlung seiner vollen Mitarbeit
zu versichern. Aktive Behandlung

ist daher bei Sportunfällen und bei
ähnlichen Verletzungen anderer
Menschen von grosser Bedeutung,
um eine schnellere Wiederherstel-
lung und eine Rückkehr zu voller
Leistungsfähigkeit zu erreichen.

Wenn ein Muskel gezerzt ist (meist
die Beugemuskel an der Innenseite
des Oberschenkels, manchmal ein
Wadenmuskel) werden einige Fa-
sern zerrissen, gewöhnlich aber nur
wenige. Es kommt zu einem plötz-
lichen scharfen Schmerz mit nach-
folgender dumpfer Empfindlichkeit
— wie nach einer intramuskulären
Injektion. Bewegungen tun weh, und
der Muskel ist gespannt, empfind-
lich und verkrampft. Der Riss hat
zu einer Verletzung von Blutgefäs-
sen und einem Hämatom, d. h. zu
einem Austritt von Blut (Bluterguss)
geführt. Das Hauptsymptom ist der
Schmerz, und das Hämatom ist da-
für verantwortlich, da es das um-
gebende Muskelgewebe auseinan-
derdrückt und so die auf Zug spe-
zialisierten Nervenendigungen des
Muskels reizt, die als einzige die
Schmerzempfindung leiten.

Die Behandlung soll die Ausbildung
des Blutergusses möglichst verhin-
dern oder ihn so schnell wie mög-
lich beseitigen, damit die spätere
Ausbildung von Narbengewebe und
Verwachsungen verhindert wird.

Die erste Hilfe besteht im Anlegen
eines Kompressionsverbandes auf
die Verletzungsstelle mittels eines
weichen Gummischwamms, der
durch eine elastische Binde fixiert
und mit eiskaltem Wasser getränkt
wird. Das kalte Wasser — jedoch
nicht reines Eis — kann auch di-
rekt auf die Haut aufgebracht wer-
den; es kommt allerdings hierbei
nicht zu einer direkten Kühlung der
Verletzung, da das Unterhautfettge-
webe als guter Isolator wirkt, son-
dern die Kälte führt über einen ner-
vösen Reflex zu einer Drosselung
der Blutströmung und infolgedessen
zum Aufhören der Blutung. Massa-
ge ist übrigens in diesem Frühsta-
dium nicht angezeigt, da sie Ge-
rinselflöhen und eine neue Blu-
tung provozieren könnte.

Die Kompression wird für einige
Tage aufrechterhalten, während
der Patient vorsichtig aktive
Bewegungsübungen vornimmt. Bei
einer Zerrung der Kniesehnen kann

er beispielsweise auf dem Bauch
liegend vorsichtig das Knie bewe-
gen und strecken. Nach zwei oder
drei Tagen ist eventuell Massage
möglich, gefolgt von immer inten-
siveren Bewegungsübungen gegen
Widerstand. Langsam wächst das
Ausmass der Übungen und Bewe-
gungen, aber auch die Sicherheit
des Patienten, bis schliesslich wie-
der das normale Training beginnen
kann. Gelegentlich, besonders
wenn die Zerrung gering ist und
keine sofortige Schwellung auftritt,
sollte der Verletzte nach Ansicht
einiger Fachleute sofort mit
schlenkernden und schüttelnden
Bewegungen der betroffenen Extre-
mität bis zum Verschwinden des
Schmerzes weitermachen.

Bei einem leicht gezerzten Gelenk-
band gilt das gleiche Behandlungs-
prinzip. Die erste Hilfe besteht im
Auflegen kalter Kompressen für et-
wa 20 Minuten und einem anschlies-
senden Druckverband, um die Blu-
tung im Gewebe einzudämmen.
Dann können aktive Bewegungen
erfolgen. Bei einer schwereren Di-
storsion muss das Gelenk ruhige-
stellt werden, um die Möglichkeit
eines völligen Bänderisses zu ver-
hindern. Dr. Alan Bass, der Arzt
der englischen Fussball-Weltmeis-
terelf, betont die Notwendigkeit
einer exakten Lokalisierung der
Verletzung. Liegt bei Muskelzerrun-
gen der Riss an der Ansatzstelle
am Knochen oder an der knöchernen
Insertionsstelle der Sehne, so
injiziert er Hydrocortison und das
Lokalanaesthetikum Lignocain. Dies
führt zu prompter Linderung der
Symptome und nach einer kurzen
Periode modifizierter Aktivität zu
einer völligen funktionellen Wieder-
herstellung. Dr. Bass verwendet
auch Ultraschall bei der Diagnose
und Behandlung. Diese Schallwel-
len, die vom menschlichen Ohr
nicht mehr wahrgenommen werden,
sind nach seiner Ansicht jeder an-
deren Form der Wärmetherapie
überlegen. Die in den Weichteilen
durch Ultraschallwellen erzeugte
Hitze lindert den Schmerz, verrin-
gert die Verkrampfung und vermin-
dert die Schwellung nach der Ver-
letzung.