Verstauchungen sind keine Lappalie

Verstauchungen gehören zu den häufigsten Sportverletzungen. Meist sind das Hand- oder Fußgelenk betroffen. Die Gelenkkapsel und die sie umgebenden Bänder werden dabei gedehnt und gezerrt. Akute Schmerzen unterhalb des Außenknöchels oder im Handgelenk und Handknochen deuten auf eine Verstauchung hin. Wichtig sind als erste Sofortmaßnahmen die Kühlung und Kompression mit Eis und einer elastischen Binde. Ist beides nicht vorhanden, sollte man auf keinen Fall den Schuh oder Handschuh ausziehen, da beide das Gelenk notdürftig stützen. Es ist günstig, das betroffene Bein hochzulagern. Der Orthopäde oder Sportmediziner behandelt eine Verstauchung heute anders als früher. Im Gegensatz zur mehrwöchigen Ruhigstellung wird auch heute bei schweren Fällen darauf geachtet, daß der Patient so schnell wie möglich wieder Bewegungen im begrenzten Umfang durchführen kann. Vorbeugen kann man einer Verstauchung nur schwer. Wichtig ist, daß das Schuhwerk nicht abgetreten ist und sich immer den Bedingungen optimal anpaßt. Außerdem empfiehlt sich ein Gelenkschutz bei solchen Sportarten, bei denen man sich leicht verletzen kann (z. B. Inline-Skating).