



A P O T H E K E R H A U S

20148 HAMBURG · ALTE RABENSTR. 11A · TEL. (040) 44 80 48 0 · FAX (040) 44 38 68

APOTHEKERKAMMER HAMBURG · HAMBURGER APOTHEKERVEREIN E.V.

PRESSEMITTEILUNG

6. Juni 2008

Hamburger Apotheker: Erste Hilfe bei Sportverletzungen

Ab morgen stehen Deutschland und Europa im Zeichen der Fußball-Europameisterschaft. Erfahrungsgemäß motiviert das Sportereignis besonders viele Hobby-Kicker, selbst aktiv zu werden. Doch Fußball ist nicht nur der beliebteste Freizeitsport, sondern auch der gefährlichste: Laut Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin passiert jeder Dritte der jährlich rund 1,3 Millionen Sportunfälle beim Fußball.

Vor allem die Gliedmaßen sind beim Sport in Gefahr: Abschürfungen, Prellungen, Muskelverletzungen, Bänderdehnungen, Sehnenabriss und Brüche gehören zu den häufigsten Verletzungen. „Bei Sportunfällen ist schnelles Handeln gefragt“, betont Dr. Jörn Graue, Vorsitzender des Hamburger Apothekervereins. Der Apotheker weiß, mit welchen Maßnahmen man bei einer Verletzung reagieren muss: „Wichtig ist es zunächst, betroffene Muskeln und Gelenke zu schonen, um die Schmerzen nicht zu verschlimmern.“

„Eis, kaltes Wasser oder Kühlkompressen helfen, die Schwellungen zu reduzieren und Schmerzen zu lindern“, rät Rainer Töbing, Präsident der Apothekerkammer Hamburg. „Kühlkompressen und Eis dürfen allerdings nicht direkt mit der Haut in Kontakt kommen, damit diese nicht durch die Kälte geschädigt wird.“ Mit einem elastischen Verband werden die betroffenen Bereiche anschließend ruhig gestellt und gestützt. So kann auch ein weiteres Anschwellen vermieden werden. Wer dann Arme oder Beine hoch lagert, verhindert die Ausbreitung von Blutergüssen, das Blut kann besser zurück fließen.

„Offene Wunden müssen allerdings anders behandelt werden“, erläutert der Kammerpräsident. Zunächst müsse die Stelle mit klarem Wasser ausgespült und dann desinfiziert werden. Ein Wundschnellverband helfe, die Blutungen zu stoppen. Sind tiefer liegende Gewebereiche betroffen, empfiehlt Töbing den Besuch beim Arzt.

„Wer sich vor dem Sport aufwärmt, kann das Risiko eines Unfalls minimieren“, sagt Graue. „Zudem zählt Selbstüberschätzung zu den häufigsten Verletzungsursachen. Daher sollten Sportler sich nicht zu viel vornehmen und ihre Trainingseinheiten langsam steigern, um den Körper an die Belastung zu gewöhnen.“ Ausschließen könne man Verletzungen jedoch nie. „Daher ist es wichtig zu wissen, welche Maßnahmen zur Erstversorgung getroffen werden müssen.“

Ansprechpartner: Dr. Reinhard Hanpft, Tel. 040 - 44 80 48-30

Hinweise an die Redaktion: Die Apothekerkammer Hamburg ist die Berufsorganisation aller Apotheker in der Freien und Hansestadt Hamburg. Der Hamburger Apothekerverein e.V. ist der Verband der selbstständigen Apothekenleiter in Hamburg.