



Verstaucht, gezerrt oder doch gebrochen?

Auf dem Eis ausgerutscht oder beim Skifahren gestürzt:
Was bei Verletzungen zu tun ist und wann du zum Arzt solltest.

Schmerzhafte Schwellung

Ist der Arm oder das Bein nach einem Sturz geschwollen, kann das auf eine Verstauchung, Prellung oder Zerrung hinweisen. Hier hilft es, zu kühlen. «Aber nicht übertreiben und Eis zu lange direkt auf die Haut halten, sonst kann es zu lokalen Erfrierungen kommen», sagt Christian Michelitsch, leitender Arzt Unfallchirurgie im Kantonsspital Graubünden in Chur. Besser ist es, ein Kühlelement in Stoff einzupacken und dann auf die Haut zu halten.

Es bildet sich ein Bluterguss

Ein gut sichtbarer Bluterguss weist meistens auf eine Prellung hin. Diese entsteht durch einen starken Schlag in der Muskulatur. Auch hier hilft Kühlen. «Allerdings kann ein Bluterguss auch bei anderen Verletzungen, beispielsweise einem Knochenbruch, entstehen», sagt Michelitsch.

Es fühlt sich wackelig an

Fühlt sich der Arm, Finger oder das Bein nach einem Sturz instabil an, weist das auf einen Bruch hin. Jetzt gilt: direkt zum Arzt gehen. «Als erste Massnahme macht es Sinn, die betroffene Körperstelle mit geeigneten Mitteln – etwa einer Schiene – ruhig zu stellen und zu stabilisieren», erklärt Michelitsch. Bei einem sehr sauberen Bruch ohne relevante Verschiebungen kann es sein, dass Betroffene längere Zeit wenig davon merken. Hält der Schmerz zwei Wochen an und wird nicht besser, ist es ratsam, mittels einer Röntgenaufnahme Klarheit zu schaffen.



Gelenk ist instabil

Wackelt es am Gelenk, könnte das ein Bruch oder ein Bänderreiss sein. Um sicherzugehen, braucht es hier eine weiterführende bildgebende Abklärung, etwa eine MRT (Magnetresonanztomografie). «Bei einem Bänderreiss ist das Gelenk oft auch stark geschwollen», sagt Michelitsch. Der Gang zum Arzt ist unumgänglich.

Erste Hilfe leisten?

Wer schwer gestürzt ist, dem tut es irgendwo immer weh. Wackelt nichts an der betroffenen Stelle, sollte sie ruhig gestellt werden. Also einbinden oder sogar schienen, danach kühlen und hochlagern. Bei einem offenen Bruch sofort den Notruf wählen. Die Stelle nicht bewegen und, wenn vorhanden, mit einer sterilen Abdeckung eine Kompresse und eine Schiene bilden. Wenn es stark blutet, vorsichtig Druck um die Wunde herum ausüben, um die Blutung einzudämmen.

Text: Barbara Scherer



Verbandshilfe



M-Plast Kühlende Bandage
1 Stück Fr. 5.95