



n°11

Erste Hilfe

Verstauchung



Ein Fehltritt, eine ungeschickte Bewegung im Alltag oder beim Lieblingssport und schon ist es passiert... Ob gross oder klein: Vor einer Verstauchung ist niemand gefeit. Das Gelenk schmerzt zuerst und schwillt danach meist an. Reagieren Sie schnell und richtig!

Wenn der Körper reagiert

Verstauchungen sind deshalb schmerzhaft, weil ein oder mehrere Bänder, die den Gelenken Halt geben, durch Überdehnung angegriffen sind. Besonders exponiert ist das Sprunggelenk, doch auch die Knie sind häufig betroffen. Eine Verstauchung sollte unbedingt korrekt versorgt werden, da sie sonst Folgen hinterlassen oder es gar erneut zu einer Verstauchung kommen kann.

Was Sie tun können

⊕ Soforthilfe: Gleich nach der Verletzung 4 oder 5 homöopathische Globuli Arnika 5 CH einnehmen und danach 4 oder 5 Mal jede halbe Stunde. Anschliessend 2 bis 3 Globuli pro Tag.

⊕ Zweite Reaktion: Das verstauchte Gelenk so schnell wie möglich kühlen, damit es nicht zu stark anschwillt. Dazu ein Plastiksäckchen mit Eiswürfeln füllen, mit



einem Tuch umwickeln und an das schmerzende Gelenk halten. Am besten wird das Bein hochgelagert. Hilfreich ist auch ein kaltes Fussbad. Falls Sie sich im Freien aufhalten, kann das Bein auch in einen Bach oder See getaucht werden.

⊕ Dritte, aber nicht minder wichtige Reaktion: Ruhigstellen: Dies lindert den Schmerz und verhindert eine Verschlimmerung. Am besten eignet sich eine elastische Binde oder ein Stützverband. Gönnen Sie dem Gelenk jetzt vor allem Ruhe und bewegen Sie es bis zur Ausheilung nur ganz vorsichtig.

⊕ Und wiederum Arnika, diesmal als Salbe oder Paste: 3 x täglich auftragen; lindert die Schmerzen und beschleunigt die Heilung.

⊕ Ein bis zwei Esslöffel Arnika- oder Ringelblumen-Urtinktur in ein Becken mit Wasser geben und das Gelenk mehrmals täglich darin baden.

⊕ Auch Umschläge mit grüner Tonerde helfen, da sie das Gelenk stärken. Nähere Auskünfte erhalten Sie bei Ihrem Apotheker.

⊕ Unbestrittener Star in der Aromatherapie ist ätherisches Helichrysumöl: Geben Sie 2–3 Mal täglich vorsichtig 3 Tropfen unverdünnt auf die Haut, bevor Sie das Gelenk verbinden.

⊕ Tritt nach 48 h keine Besserung ein, muss ein Arzt kontaktiert werden!

Plustipp

Spurenelemente sind etwas weniger bekannt, tragen aber wirkungsvoll zu Heilung (und Prävention!) von Verstauchungen bei; so z.B. Fluor, ein wichtiger Bestandteil der Knochen, aber auch der Sehnen und Bänder. Regelmässige Kuren eignen sich daher gerade für Personen, die für Verstauchungen anfällig sind.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne vorherige Absprache mit Ihrem Apotheker!

Auf www.pharmacieplus.ch finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.



pharmacie**plus**
die familienapotheken