



Henk Brils
Jens Brils

Erste Hilfe bei Sportverletzungen

FIT statt PECH

SACHBUCH

 Springer

Erste Hilfe bei Sportverletzungen

Henk J.M. Brils · Jens Brils

Erste Hilfe bei Sportverletzungen

FIT statt PECH

Mit einem Geleitwort von Dr. med. Uwe Wegner
Physiotherapeuten und Sportmediziner

 Springer

Henk J.M. Brils
Walchensee, Deutschland

Jens Brils
Landshut, Deutschland

ISBN 978-3-662-66469-8 ISBN 978-3-662-66470-4 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-66470-4>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2023

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Covermotiv: © [stock.adobe.com/Ashiq_Johnson/peopleimages.com/ID 481205775](https://stock.adobe.com/Ashiq_Johnson/peopleimages.com/ID_481205775)
Covergestaltung: deblik, Berlin

Planung/Lektorat: Eva-Maria Kania

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

***Der wahre Zweck eines Buches ist, den Geist hinterrücks
zum eigenen Denken zu verleiten.***

Christopher Darlington Morley

(„A Cross Section“, Christopher Darlington Morley,
Quelle: Saturday Review of Literature, 27. 12.1924, Seite 415,
URL: <https://books.google.at/books?id=xGcgAQAAMAAJ&q=%22trap+the+mind+into+doing+its+own%22&dq=%22trap+the+mind+into+doing+its+own%22&hl=de&sa=X&ved=0ahUKEwj2yba2x8PkJAhVCwqYKHQd2AmQ4FBD0AQhAMAM>).

Geleitwort

Ein wort vorab

„irgendetwas stimmt nicht mit dir.“

Dies waren die ersten Worte von Henk Brils zu mir. Ich hatte mich als junger Assistenzarzt mit Hilfe von Physiotherapeuten in seinen Cyriax-Kurs „eingeschlichen“. Ich wollte Untersuchung, Tasten und Behandeln des Bewegungsapparates lernen. Auffällig an seinem Unterricht war schon damals, dass es ihm nicht nur um Vermittlung von Behandlungstechniken ging. Anatomie war ihm sehr wichtig. Klar. Aber er hat einen Bezug zu anderen Funktionskreisen des Körpers gesucht. Er wollte auch das „Warum“ ergründen und vermitteln. So stellte er in der ihm eigentümlichen Weise mit vielen Bildern die Verbindung und die Bedeutung des vegetativen Nervensystems und der Biologie an sich heraus. Auch sich immer wieder zu fragen, welchem Zweck und wem zum Schutz dient z. B. der Schmerz etc. Diese Art zu denken, vermittelt Henk und geht somit weit über die Vermittlung von Behandlungstechniken hinaus.

In meiner Zeit als Verbandsarzt des Deutschen Leichtathletik Verbandes (DLV) begleitete er mich in der direkten Betreuung der Athleten. Er hielt Vorträge auf Ärzte- und Physiotherapeuten-Tagungen des DLV zur Bedeutung des vegetativen Nervensystems im Rahmen der Entstehung und Heilung von Verletzung. Obwohl in Henks Worten der „geistige“

VIII Geleitwort

Anteil immer mehr an Bedeutung gewann, hat er den Bezug zur Praxis und seinen Wurzeln gepflegt. Ich bin dankbar für die Inspirationen durch ihn. Sie wirken in meiner orthopädischen Arbeit fort. Durch sein Buch, seine besonderen Kenntnisse und seine langjährige Erfahrung haben jetzt viele die Chance, sich zu eigenem Denken verführen zu lassen.

Orthopäde und Sportmediziner
Hannover

Dr. med. Uwe Wegner

Zähne zusammenbeißen – Einleitung zum Umdenken

Knieverletzungen sind im Sport sehr häufig. Vor allem im Fußball. Sie spielen kein Fußball? Macht nichts. Es kann nicht schaden, wenn Sie trotzdem am Ball bleiben und aufmerksam weiterlesen. Ich wähle hier den Footballsport einfach als ein sportliches Beispiel von vielen. Sie können sich natürlich auch gerne in einer anderen Sportart sehen – auf dem Tennisplatz, auf der Skipiste, beim Volleyball, beim Joggen im Wald oder von mir aus, wie jetzt auf dem Sofa sitzend, während Sie am TV-Bildschirm das Spiel Ihres Lieblingsclubs verfolgen. Es spielt auch keine Rolle, ob Sie Physiotherapeut, Mediziner oder Hobbysportler sind – jeder kann betroffen sein, denn jeder hat zwei Knie.

Dass sich der Fußball auf ein physisch sehr hohes Level entwickelt hat, vor allem im Profisport, dürfte auch den Unsportlichsten unter uns nicht verborgen geblieben sein. Aber auch der Amateurkicker eifert dem Profi mehr und mehr nach. Allgemein gilt: schneller, körperlicher, aggressiver. Diese Entwicklung hat zur Folge, dass es immer häufiger zu Verletzungen im Fußball kommt. Und genau das passiert jetzt vor Ihrer Nase, während Sie genüsslich das Spiel verfolgen. Die Szene: Der Stürmer wurde in vollem Lauf vom Verteidiger zu Fall gebracht; da liegt er nun auf dem Rasen, das Gesicht schmerzverzerrt, er hält sich das Knie und windet sich wie ein Käfer, der auf den Rücken gefallen ist, während der Verteidiger sich für sein Handeln – ja, was wohl – verteidigt. Doch ohne Erfolg. Denn für den Schiedsrichter ist die Sache klar: Notbremse! Rote Karte für den Verteidiger. Für den Mannschaftsarzt des Stürmers ist die Sache ebenfalls klar: Eisbeutel! In solchen Situationen ist dem medizinischen Personal der Eisbeutel in etwa das, was das Pflaster der besorgten Mutter für das aufgestoßene Knie des

Jungen ist, der mit seinem Skateboard stürzte. Beides ist so selbstverständlich wie die Abfolge der unteren Extremität – von oben nach unten gesehen: Hüfte, Oberschenkel, Knie, Unterschenkel, Sprunggelenk und Fuß. Während daran ganz sicher nichts verändert werden sollte – darüber sind wir uns einig – sollte man sich jedoch endlich einmal fragen, warum am Vorgehen des Medizinmanns oder Physiotherapeuten auf dem Fußballfeld seit Generationen nicht gerüttelt wird. Warum zum Teufel eigentlich Eis? Gegen den Schmerz? Gegen die Schwellung? Ist das nicht vielleicht gegen die Biologie? Ich weiß, ich weiß. Es ist auf jeden Fall gegen die Gewohnheit, etwas zu hinterfragen, was offensichtlich nicht hinterfragt werden sollte, weil es schon immer so gemacht wurde. Ob Umknicken, Zerrung oder Prellung: Eis drauf und nicht hinterfragen. Eis hilft dem Spieler vielleicht kurzfristig gegen den akuten Schmerz. Auf dem Platz soll er ja möglichst sofort wieder auf die Beine, losrennen und weiterspielen. Gesund ist das nicht. Um die natürlichen – ich sage lieber bio-logischen – Heilkräfte zu aktivieren, ist das der falsche Ansatz. Was uns aus Expertenmund immer noch als Therapie nach dem neuesten medizinischen Stand verkauft wird, werde ich daher in diesem Buch widerlegen. – Achja, und Pusten nicht vergessen. Aber Achtung. Am Rande sei bemerkt, dass man selbst das Pusten heute in Frage stellen darf. „Es ist nicht von Vorteil, auf eine Wunde zu pusten“, sagt Sylke Schneider-Burrus, Oberärztin an der Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie der *Charité Universitätsmedizin* Berlin. „Zwar hat das Pusten sicherlich psychologisch gesehen einen positiven Effekt. Es bedeutet für Kinder Zuwendung und Aufmerksamkeit. [...]. Aber: Wie etwa beim Niesen oder Husten werden – allerdings in geringerer Menge – Erreger ausgestoßen. Außerdem kann es sein, dass durch zu viel Pusten die Wunde zu trocken wird. Die Zellen, die für die Wundheilung zuständig sind, gedeihen jedoch am besten in feuchtem Milieu.“¹ Und bei Körpertemperatur – möchte ich unbedingt noch hinzufügen. Sorry, auch ein Vorwort, dass mit längst überholten Ideen Schluss macht, kann weh tun. Also, Zähne zusammenbeißen und lieber kühlen Kopf bewahren statt Eis verwenden.

Was haben wir bis hierher erfahren? Erstens: Wenn es um Sportverletzungen geht, ist der Laufapparat am häufigsten betroffen. Egal, ob wir auf den Profifußballer schauen oder auf den energischen Versuch des 6-jährigen

¹ „Hilft Pusten wirklich bei Wunden?“. Quelle: Direkt aus dem dpa-Newskanal. URL: <https://www.sueddeutsche.de/gesundheit/gesundheits-hilft-pusten-wirklich-bei-wunden-dpa-urn-newsml-dpa-com-20090101-161108-99-107296>.

Jungen, das Skateboard fahren zu lernen. Zweitens: Im Profisport heißen die am häufigsten betroffenen Schwachstellen Sprunggelenk, Kniegelenk sowie die Muskeln von Ober- und Unterschenkel. In diesen Bereichen kommt es zu den meisten Verletzungen. Und drittens stelle ich die These auf, dass es eine Therapie, einen bio-logischen Weg gibt, der bei stumpfen Verletzungen sowie bei Bänder-, Kapsel- oder Muskelrissen ganz ohne Eis auskommt, der im Gegenteil gegen die Regel auf Kühlung komplett verzichtet, der damit die sogenannte PECH-Regel selbst in den Ruhestand schickt und auf Eis legt: P wie Pause einlegen. E wie Eis auflegen. C wie Compression anlegen. Und H wie hochlagern des betroffenen Körperteils. Das ist alles von gestern.

Aber was tun? In dieser Haltung, in der Sie nicht viel tun müssen (Sie liegen bereits so oder so ähnlich auf dem Sofa), nehmen Sie sich dieses Buch zur Hand und beschreiten mit mir im Geiste den bio-logischen Weg. Verlassen Sie die ausgetretenen Pfade, nehmen Sie es sportlich, machen Sie sich frei von Vorurteilen, die sich ähnlich ausdauernd wie die fünftausend Jahre alte Mumie des Ötzi im Gletschereis gehalten haben. Auch ich habe es als junger Mensch so gelernt und so gemacht. Bis ich auf die Idee kam, es anders zu machen. Nicht on the rocks, sondern bio-logisch. Eis nur noch im Glas, nicht mehr auf dem Knie oder auf einer anderen traumatisierten Körperstelle. Wenn Sie für diesen Weg offen sind, dann werden Sie auf den kommenden Seiten Neues und Nützliches über Gesundheit, Gesunderhaltung und Gesundung erfahren, dass Sie als Therapeut, Arzt oder als Sportler, schlicht als einen lernbereiten und -fähigen Menschen schmerzfrei weiterbringt. Denn mit der von mir entwickelten FIT-Regel bleiben Sie trotz Verletzung in Bewegung.

Ein Hinweis noch vorab: Ich schreibe in der ersten Person Singular. Wenn ich aus meiner Praxis berichte, schreibe ich aus meiner ganz persönlichen langjährigen Erfahrung als diplomierter Physiotherapeut, studierter Biologe und überzeugter Gesundheitswissenschaftler. Als Autor dieses Buches schreibe ich aber auch stellvertretend und beziehe damit meine Frau, meine Söhne und mein ganzes *INOMT*-Team in mein Schreiben ein. Ich, das sind alle, die mich auf meinem Weg begleitet haben und bis heute Tag für Tag mit mir dafür arbeiten, dass möglichst vielen Menschen körperlich, aber auch mental zugutekommt, was wir gemeinsam tun.

Stichwort gemeinsam: Das Buch, das Sie in Händen halten, hat im wahrsten Sinne des Wortes einen Vater: nämlich mich. Aber ohne die Mitarbeit meines Sohnes Jens wäre das Buch ganz sicher nicht entstanden. Dafür möchte ich mich besonders bedanken.