

# Verstauchung

## 1) Allgemeines

Eine Verstauchung oder Distorsion entsteht, wenn die Gelenkstrukturen gegeneinander verschoben werden. Diese Verschiebung geschieht durch Gewalteinwirkung, welche die Gelenkflächen über das normale Maß hinaus voneinander trennen. Die Trennung ist aber nur vorübergehend. Wenn die Gewalteinwirkung beendet ist, kehren die Gelenkstrukturen in ihren Ausgangszustand zurück. Dennoch können durch die kurzzeitige und vorübergehende Trennung und Verschiebung erhebliche Verletzungen an der Gelenkkapsel und am Bandapparat entstehen.

Unabhängig von der Schwere der Verletzung erkennt man häufig folgende

### **Merkmale :**

- Schmerzen
- Gelenkschwellung
- Bluterguss
- unnormale Gelenkstellung
- Einschränkung der Gelenkbeweglichkeit
- Schwere Verstauchungen können mit einem Bänderriss einhergehen.

## 2) Ersten Hilfe

- Eine möglichst schmerzfreie Ruhigstellung bzw. Lagerung des betroffenen Gelenks in entspannter Haltung.
- Das Gelenk sollte gekühlt werden - aber nicht mit Kältesprays. Kühlung bewirkt eine Minderung der Schmerzen und der Schwellung. Eine geringere Schwellung erleichtert das spätere Einrenken.
- Eine Hochlagerung des betroffenen Körperteils kann sinnvoll sein.
- Notruf.

Ein ausgekugelt Gelenk darf nur von einem Arzt eingerenkt werden. Die Widereinrenkung sollte möglichst innerhalb weniger Stunden nach Verletzungseintritt erfolgen. Sie wird bei kleineren Verrenkungen, beispielsweise an Fingergelenken, unter örtlicher Betäubung durchgeführt. Bei Schultergelenksverrenkungen wird dagegen eine Vollnarkose gewählt.