

Erste Hilfe auf dem Parkett

Was bei Verletzungen zu tun ist

Wir wollen, dass Sie gesund bleiben. Living Line Dance kooperiert deshalb mit dem Verein Tanzmedizin Deutschland TaMeD e.V., der sich für die Gesundheit von Tänzern engagiert. In einer regelmäßigen Rubrik werden wir Expertentipps kurz und verständlich an Sie weitergeben.

Heute fragen wir Dr. Liane Simmel, TaMeD-Vorstand, Praktische Ärztin, Osteopathin, ehemalige Tänzerin und Tanzmedizinerin mit eigener Praxis in München, zum Thema Umgang mit Verletzungen auf dem Parkett (Teil 1).

Tanz und Schmerz – ist das ein Klischee oder Alltag?

Bei Profitänzern gehören körperliche Beschwerden leider oft zum Alltag. Akute Verletzungen im Tanz sind aber glücklicherweise relativ selten. Etwa zwei Drittel aller Tanzverletzungen sind chronische Überlastungen, also Schmerzen, die sich langsam anbahnen und schleichend zunehmen, das Risiko für eine akute Verletzung aber erhöhen.

Was raten Sie, wenn man beim Tanzen umknickt, stürzt oder aus scheinbar heiterem Himmel Schmerzen auftreten?

Ob überlastet oder akut verletzt, der Körper reagiert sofort mit Reparaturmechanismen, zuerst häufig mit einer Entzündung. Obwohl man darauf gern verzichten würde, ist sie doch eine nützliche Reaktion unseres Immunsystems, das sich gegen eine Bedrohung des Körpers, hier durch die Abfallprodukte eines verletzten Gewebes, wehrt.

Werden Muskeln, Sehnen, Bänder oder Gelenke akut verletzt, sind meist auch Blutgefäße betroffen, was eine mehr oder weniger rasche Einblutung in das umliegende Gewebe verursacht. Dadurch steigt der Druck im Gewebe an, das engt die noch intakten Blutgefäße ein. Die Blutzirkulation sinkt und der lokale Stoffwechsel verlangsamt sich. Schnell kommt es zu einer Schwellung und damit auch zu Schmerzen. Erfolgt hier eine zeitnahe und kompetente Erstversorgung, ist das günstig für den Heilungsverlauf. Dabei sollten vor allem weitere Einblutungen in das Gewebe verhindert werden. Das PECH-Schema

(siehe Kasten) beinhaltet alles, was für die Erstversorgung bei Verletzungen der Weichteile wichtig ist.

Vielleicht nicht als Verletzung einzustufen, aber doch hinderlich und schmerzhaft, sind Blasen. Wie sollte man diese optimal behandeln?

Eine Stecknadel sterilisieren, am besten mit kochendem Wasser oder in der Flamme. Abkühlen lassen! Die Blase vorsichtig an zwei Stellen anstechen. Die Haut mit einem Papiertuch andrücken, so dass die Flüssigkeit abfließt. Damit lässt der schmerzhafteste Druck nach. Um Infektionen zu vermeiden, sollte die oberste Hautschicht unbedingt er-



Foto: © privat

Dr. Liane Simmel vom Verein Tanzmedizin Deutschland TaMeD e.V.

halten bleiben.

Die so behandelte Blase möglichst oft unbedeckt lassen, damit die Flüssigkeit an der Luft komplett austrocknen kann. Bei Belastung, Reibung oder Druck die entlastete Blase mit einem Pflaster abdecken. Hier eignen sich spezielle Blasenpflaster mit hydrocolloider Wundauflage, die in jeder Drogerie erhältlich sind.

Interview: Dagmar Möbius

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ERSTE HILFE IM TANZSAAL

PECH-Schema:
Pause = Ruhigstellen des verletzten Körperteils
Eis = Kühlung durch Umschläge mit kaltem Wasser oder Kältepack für ca. 20 Minuten. Vorsicht: Eis nicht direkt auf die Haut legen!
Compression = Ein Kompressionsverband sollte das verletzte Gebiet gerade so weit zusammendrücken, dass keine weitere Blut- und Gewebeflüssigkeit ins umliegende Gewebe austreten kann. Vorsicht: Nicht zu straff wickeln!
Hochlagern = Das verletzte Körperteil über Herzhöhe lagern.

