

GUT ZU WISSEN

Eine Frage an den Experten

WAS IST EIGENTLICH EIN PFERDE- KUSS?

Hobby-Fußballspieler und -spielerinnen müssen einiges aushalten. In kaum einer anderen Sportart gibt es so viele Prellungen, Schürf- und Platzwunden wie beim „Kicken“. Häufige Folge stürmischer Begegnungen auf dem Fußballplatz ist auch der schmerzhaft „Pferdekuss“. Diese scherzhafte Bezeichnung bezieht sich auf die deutlich sichtbaren Hämatome, also Blutergüsse, im Bereich des Knies oder Oberschenkels – die aber auch im Alltag leicht mal entstehen. Wurden sie in früheren Zeiten oftmals durch Pferdehufe verursacht, so ist es heute in vielen Fällen der Tritt eines gegnerischen Fußballspielers. Behandelt wird die meist relativ harmlose Muskelprellung in erster Linie durch die PECH-Regel (also Pause, Eis, Compression/Druckverband und das Bein hochlagern). Dadurch werden Geweblungen gestillt und Schmerzen gelindert. Halten diese jedoch länger an oder werden sie intensiver, so sollte der Orthopäde konsultiert werden, um eventuelle Knochenfrakturen auszuschließen. Sind die Schmerzen abgeklungen und auch sonst keine Beschwerden spürbar, kann mit dem Sport wieder langsam begonnen werden. Vor dem Start aber bitte niemals das Aufwärmtraining vergessen. Das Warm-up sorgt für eine gut durchblutete Muskulatur und reduziert so das Verletzungsrisiko erheblich, wie Studien belegen. Denn: Nicht selten ist beispielsweise ein Muskelfaserriss Folge eines mangelhaften Aufwärmtrainings. ©



DR. MARTIN RINIO

Der Facharzt für Orthopädie, Chirurgie und Unfallchirurgie ist ärztlicher Direktor der Gelenk-Klinik Gundelfingen. Seine Behandlungsschwerpunkte sind Hüftgelenk und Endoprothesen

