

Hausmittel gegen Verstauchungen

Was ist eine Verstauchung? Verstauchungen sind Dehnungsverletzungen der Bänder, die Muskeln mit Knochen verbinden. Bänder sind Bindegewebe, die die Knochen im Skelett zusammenhalten. Verstauchungen können an jedem Gelenk auftreten, wo zwei Knochen miteinander verbunden sind. Die Schwere der Verletzung kann von einer geringfügigen Dehnung, die bald vollständig heilen kann, bis zu einem großen Riss variieren, der die Knochenverbindung instabil macht. Verstauchungen werden in 3 Kategorien eingeteilt: Schwer Teilweise Leicht Häufige Ursachen von Verstauchungen Laufen oder Gehen auf unebenem Untergrund Tragen von hochhackigen Schuhen Überdehnung eines Bandes Während eines Sturzes Schweres Gewicht heben Unfälle Hausmittel gegen Verstauchungen Tipp 1: Zwiebeln hacken, …



Was ist eine Verstauchung?

Verstauchungen sind Dehnungsverletzungen der Bänder, die Muskeln mit Knochen verbinden. Bänder sind Bindegewebe, die die Knochen im Skelett zusammenhalten. Verstauchungen können an jedem Gelenk auftreten, wo zwei Knochen miteinander verbunden sind. Die Schwere der Verletzung kann von einer geringfügigen Dehnung, die bald vollständig heilen kann, bis zu einem großen Riss variieren, der die Knochenverbindung instabil macht. Verstauchungen werden in 3 Kategorien eingeteilt:

- Schwer
- Teilweise
- Leicht

Häufige Ursachen von Verstauchungen

- Laufen oder Gehen auf unebenem Untergrund
- Tragen von hochhackigen Schuhen
- Überdehnung eines Bandes
- Während eines Sturzes
- Schweres Gewicht heben
- Unfälle

Hausmittel gegen Verstauchungen

Tipp 1:

Zwiebeln hacken, in ein Musselintuch wickeln und auf die verstauchte Stelle legen.

Tipp 2:

Machen Sie eine Paste aus gemahlenden Zitronenblättern und Butter. Auf die betroffene Stelle auftragen.

Tipp 3:

Mischen Sie 1 Teelöffel Mandelöl mit 1 Teelöffel Knoblauchöl und tragen Sie es auf die verletzte Stelle auf.

Tipp 4:

Mischen Sie 1 Teelöffel Zitronensaft oder rohes Limettenpulver mit 1 Teelöffel Honig und tragen Sie es auf die Verstauchung auf.

Tipp 5:

Erwärmen Sie die äußeren Blätter eines Kohls in heißem Wasser und verbinden Sie sie um die Verstauchung.

Tipp 6:

Legen Sie einen Eisbeutel für etwa 15-20 Minuten auf die verletzte Stelle. Dies hilft, die Schwellung und Zärtlichkeit zu lindern.

Tipp 7:

Tragen Sie eine warme Kompresse auf den Verstauchungsbereich auf. Verwenden Sie ein Handtuch und tränken Sie es in warmem Essig als Kompresse, um die Schmerzen zu lindern.

Tipp 8:

Ausruhen ist das Beste, was man tun kann, wenn man an einer Verstauchung leidet. Leichte Bewegung ist hilfreich, um die schmerzenden Muskeln zu stärken, aber vermeiden Sie jede Aktivität, die Schmerzen, Schwellungen oder Beschwerden im betroffenen Bereich verursacht.

.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki