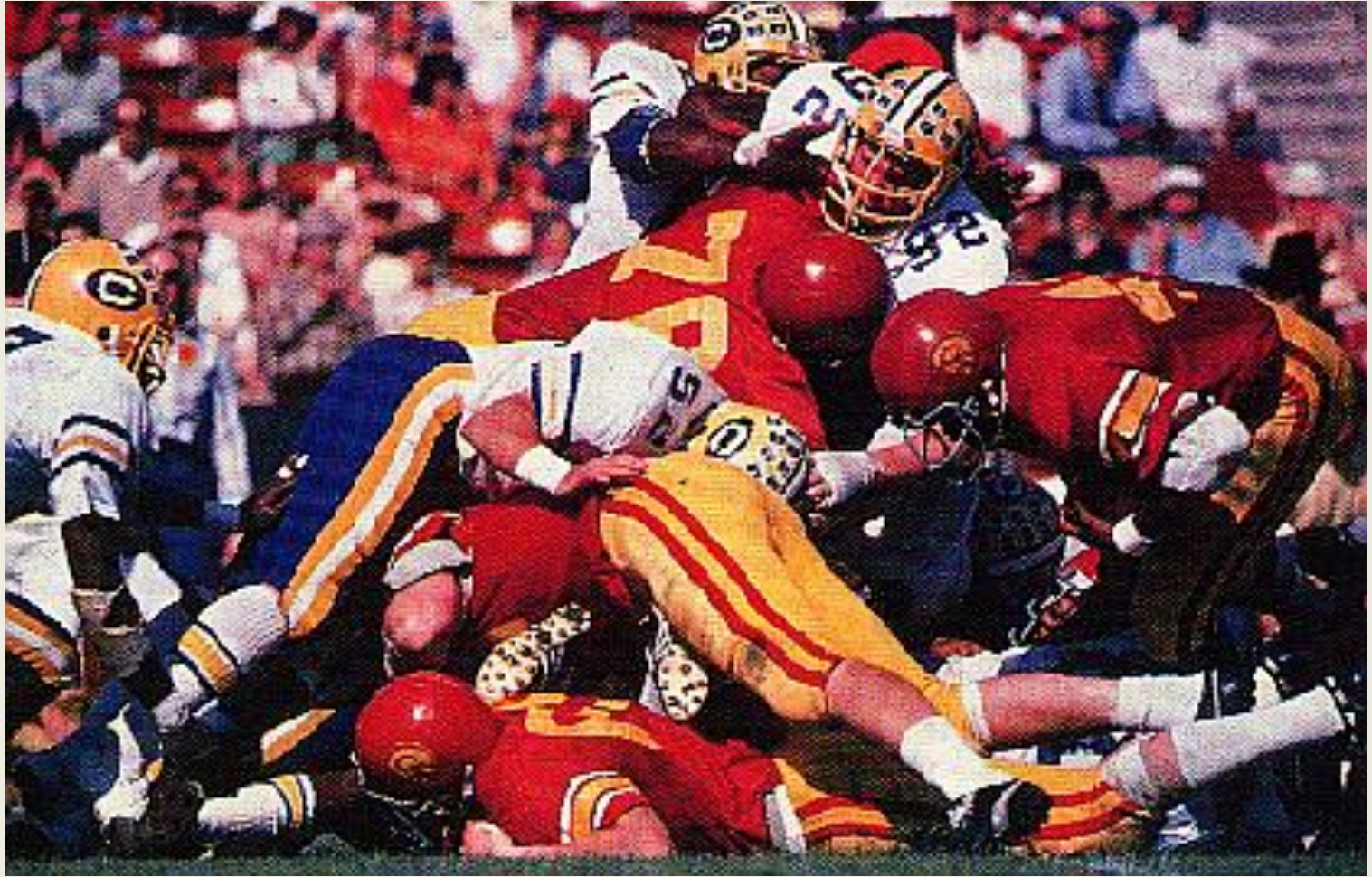


Sportverletzungen

Carsten Schumacher



Carsten Schumacher, WTV



Carsten Schumacher, WTV

HELFEN IST DEINE PFLICHT !!!

(§ 323c StGB)

Juristische Aspekte

§ 323c StGB:

„Wer bei Unglücksfällen oder gemeiner Gefahr oder Not nicht Hilfe leistet, obwohl dies erforderlich und ihm den Umständen nach zuzumuten, insbesondere ohne erhebliche Gefahr und ohne Verletzung anderer wichtiger Pflichten möglich ist, wird mit Gefängnis bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe bestraft.“



Carsten Schumacher, WTV

In anderen Sportarten

- Skilehrer:
- Pflicht Erste Hilfe Kurs (findet in der Ausbildung statt) 16UE
nicht älter als 2 Jahre vor Trainer C und B Ausbildung
- Trainer A: 1UE Sportmedizin und 1UE Psychologie

- Basketball:
- Grundschein: 1UE Sportmedizin
- Trainer C: Prophylaxe
- Trainer B: 4UE Sportbiologie und Sportmedizin
8 UE Sportpsychologie
- Trainer A: 8UE Sportpsychologie

In anderen Sportarten

Fußball:

- Trainer C: Voraussetzung 1. Hilfe Kurs
- Trainer B
- Trainer A: Prävention und Regeneration
- Fußball-Lehrer: Sportmedizin und Psychologie

Ziele der Ersten Hilfe

- -Erstversorgung von Verletzungen
unter extremen Bedingungen und
- mit einfachen Hilfsmitteln vor Ort
 - Stabilisierung des Zustandes
 - Herstellung der Transportfähigkeit

Wie verhalte ich mich als Ersthelfer

- Ruhe bewahren und Sicherheit ausstrahlen
- Mit dem Verletzten ruhig sprechen und fragen
- Überlegt handeln



Praktischer Teil

- Offene Wunden
- Prellungen
- Muskelverletzungen
- Distorsionen und Kapsel-/Bandverletzungen
- Luxationen
- Frakturen
- Offen Frakturen
- Kopfverletzungen

Offene Wunden

Schürfwunden:

- Säubern (ggf. von Schmutz befreien, ausbürsten), Desinfizieren (Octenisept brennt nicht)
- Verband mit sterilen Kompressen oder Pflaster um ein Verkleben zu verhindern Fettgaze auf die Wunde legen und dann verbinden
- Schnell (nach einem Tag) ohne Verband belassen und Wunde soll abtrocknen
- Eine trockene Wunde ist eine gute Wunde

Offene Wunden

Risswunden und Platzwunden:

- Bei oberflächlichen Wunden reicht ein Verband mit sterilen Kompressen oder Pflaster (ggf Fettgaze)
- Bei tiefen, klaffenden oder stark blutenden Wunden sterile Kompresse auflegen und drücken
- anschließend Druckverband mit elastischen Wickeln (Kompresse auf der Wunde lassen)
- bei nur klaffenden Wunden kann mit einem Klammerpflaster (Steri Strip) die Wunde zusammengezogen werden, Wundränder liegen aneinander, anschließend ein steriler Verband
- Über den Verband kann mit einem Cold Pack gekühlt werden
- Verletzten Körperabschnitt hochhalten
- Bei diesen Wunden sollte ein Arzt aufgesucht werden

Offene Wunden

Schnittwunden:

- Bei oberflächlichen Wunden reicht ein Verband mit sterilen Kompressen oder Pflaster (ggf Fettgaze)
- Bei tiefen, klaffenden oder stark blutenden Wunden sterile Kompresse auflegen und drücken (Kompression)
- anschließend Druckverband mit elastischen Wickeln (Kompresse auf der Wunde lassen)
- bei nur klaffenden Wunden kann mit einem Klammerpflaster (Steri Strip) die Wunde zusammengezogen werden, Wundränder liegen aneinander, anschließend ein steriler Verband
- Über den Verband kann mit einem Cold Pack gekühlt werden
- Verletzten Körperabschnitt hochhalten
- Bei diesen Wunden sollte ein Arzt aufgesucht werden

Offene Wunden

Quetschwunden:

- Da hier meist starke Schmerzen auftreten und tiefer Gewebeschichten mit verletzt sein können, nur sterilen Verband anlegen (locker gewickelt)
- Nur bei starken Blutung Kompressionsverband
- Arzt aufsuchen

Offene Wunden

Wunden allgemein:

- Keine Salben
- Kein Eisspray

Prellungen

- Bei leichten Prellungen, Kühlen mit Cold Pack und Salbenverband (z.B. Voltaren), keine Sportpause
- Bei heftigen Prellungen nach PECH: Sportpause, Kühlen mit Cold Pack, Kompressionsverband mit elastischen Wickeln und hochlegen
- Es soll ein Bluterguss verhindert werden
- ggf. Arztbesuch

Behandlung von geschlossenen Sportverletzungen



Regel: P E C H

- **P** Pause, körperliche Schonung
- **E** Eis, Kühlung
(Schmerzlinderung,
Gefäßengstellung)
- **C** Compression, elastischer
Druckverband
- **H** Hochlagern

PECH – Behandlung

Sportpause

Kühlen:

- keine Eissprays verwenden, hier besteht die Gefahr von Verbrennungen
- (Gefrierbrand)
- Anwendung von Cold Packs, immer eine Schicht (Verband, Handtuch etc.) zwischen
- Haut und Cold Pack (sonst auch Gefahr von Verbrennung)

PECH – Behandlung

Kompression:

- mit elastischen Wickeln, immer von der Hand oder dem Fuß bis über die verletzte Stelle verbinden (außer am Oberschenkel), sonst kann es zum Blutstau kommen
- Beste Methode: erst elastisch Bandagieren, dann Col Pack anmodellieren und mit einer elastischen Wickel fixieren
- Wichtig: ist die anfängliche gute Kompression und Kühlung

Hochlagern

Verbot bei Sportverletzung in den ersten 24 Stunden

- Keine Sauna
- Keine Wärmeanwendungen
- Keine wärmende Salben (Finalgon)
- Keine Massagen
- Keine Alkoholgenuss
- Keine heparinhaltigen Salben



Muskelverletzungen

- Immer sofortige Sportpause, da sonst eine Verschlimmerung der Verletzung auftreten wird
- PECH – Behandlung
- ggf. Entlastung
- Kontrolle durch Arzt

Distorsionen und Kapsel-/Bandverletzungen

- PECH – Behandlung
- OSG-Distorsion (Aussenbandriß): wer behandeln will muss den Schuh ausziehen, sonst kann man ihn anlassen, aber über den Schuh kühlen ist nicht möglich
- Kontrolle durch Arzt

Luxationen

- Ruhigstellen und einen Arzt aufsuchen
- An Fingergelenken kann eine Reposition versucht werden, wenn keine starken Schmerzen angegeben werden, ansonsten besteht der Verdacht auf eine Fraktur
- Danach ruhig stellen und Arzt besuchen





Carsten Schumacher, WTV



Carsten Schumacher, WTV

Frakturen

- Beim Verdacht auf eine Fraktur sollte das Körperteil bestmöglich ruhig gestellt werden, Entlastung (nicht auf das Bein mehr auftreten)
- An Armen und Beinen kann der Sam Splint anmodelliert werden und dann angewickelt werden
- Wenn möglich kann man unter dem Sam Splint elastisch wickeln
- Kühlen mit Cold Pack möglich
- Eine Fraktur in Fehlstellung muss nicht vom Ersthelfer reponiert werden
- Dringend Arzt aufsuchen

Offene Frakturen

- Die offene Wunde oder der durchspießende Knochen wird mit einer sterilen Kompresse abgedeckt und halbelastisch angewickelt
- Dann gleiches Vorgehen, wie bei den geschlossenen Frakturen



Carsten Schumacher, WTV

Kopfverletzungen

- Bei Nasenbeinfrakturen, keine Schienung, Kühlen über in den Nacken gelegtes Cold
- Pack, Kopf hoch und nach vorn (Nasenbluten)
- Comotio cerebri (Gehirnerschütterung) Anzeichen: Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Kopfschmerzen, Bewusstlosigkeit
- Krankenhaus!!!

Inhalt Verbandskoffer/-tasche

- Einmalhandschuh
- Cold Packs, mit Kühltasche
- Desinfektionsspray
- Kompressen steril
- Wundverband
- Pflaster
- Elastische Wickel
- Mullbinden
- Steri Strips
- Fettgaze
- Schere
- Tape
- Haftbandagen
- Voltaren Gel
- Dreiecktuch
- Rettungsdecke
- Blasenpflaster
- NaCl Ampullen
- Sam Splint
- Keine Medikamente

Hägar der Schreckliche

