



## **Sportverletzungen, was ist zu tun?**

Grundsätzlich sollte eine Erste-Hilfe-Tasche immer dabei sein.

Bestückt ist diese mit Pflastern, Verbänden, Kompressen, Einmal-Handschuhen, antiseptisches Wundspray, Pinzette und Zeckenzange.

Sollte es zu einer Verletzung kommen: Ruhe bewahren!

Die betroffene Person durch Fürsorge und Betreuung, das Dasein und das Beruhigen unterstützen.

**Notruf-Nummer: 112**

## **Prellung, Zerrung, Verstauchung, Bänderrisse – PECH-Regel**

**P**ause

**E**is

**C**ompression

**H**ochlegen

### **Pause machen**

Nicht weitermachen, pausieren. Ansonsten wird die Verletzung wahrscheinlich noch schlimmer und es gibt später vielleicht noch Komplikationen. Solange man Schmerzen hat, sollte die betroffene Stelle möglichst nicht belastet werden, denn Schmerzen sind ein sicheres Zeichen für eine Verletzung.

## **Eis**

Beim Kühlen gibt es einiges zu beachten. Durch die Kälte verengen sich die Blutgefäße. Das stillt Schmerzen, die Schwellung bleibt gering und ein möglicher Bluterguss wird nicht so groß. Außerdem wird eine Entzündungsreaktion eingedämmt. Kühle mit Coolpacks oder Eiswürfeln, aber lege beides niemals direkt auf die Haut. Zu viel Kälte bewirkt nämlich das Gegenteil: die Blutgefäße weiten wieder, um Erfrierungen zu verhindern. Wickle Coolpacks in ein Tuch oder ein T-Shirt, Eiswürfel kannst du in eine Socke füllen. Gleiches gilt auch für ein Kältespray. Trage es nicht direkt auf die betroffene Stelle auf, sondern auf ein Tuch oder dein T-Shirt und lege das auf. Kühle die betroffene Stelle höchstens 10 Minuten am Stück und mache dann 10 Minuten Pause.

## **Compression (Druck)**

Bei einer Verletzung reißen in der Regel kleine Blutgefäße. Daraus entsteht dann der Bluterguss. Den kannst du nicht immer verhindern, aber zumindest eindämmen. Mit leichtem Druck auf die betroffene Stelle linderst du Schmerz und Schwellungen. Kombiniere das am besten mit Kälte, indem du das Coolpack mit einer Binde oder einem Kleidungsstück um die betroffene Stelle wickelst. Auch während der Kühlpausen solltest du leichten Druck auf die Wunde ausüben.

## **Hochlagern**

Lagere die betroffenen Körperteile leicht erhöht auf Herzhöhe. Auch das vermindert Schwellungen und Blutungen.

Diese Maßnahmen sind nur zur Ersten Hilfe gedacht, sie ersetzen nicht den Arztbesuch.

Gegen akute Schmerzen hilft Kälte, manchmal auch Wärme. Was am besten wirkt, musst man ausprobieren. Schnelle Kälte gibt es als Spray oder als Coolpack. Wenn die Kälte den Schmerz nicht lindert, dann braucht der Patient Wärme. Die gibt es nicht aus der Dose, darum musst du etwas erfindungsreich sein und beispielsweise eine Trainingsjacke um die betreffende Stelle wickeln. Grundsätzlich sind beide Maßnahmen nur zur kurzfristigen Behandlung gedacht; eine Heilung erzielst du damit nicht

## **Schürfwunden, Platzwunden, Schnittwunden**

Reinige die Wunde mit einem Desinfektionsmittel und decke sie mit einem Pflaster oder sterilen Verband ab.

## **Nasenbluten**

Kopf leicht nach vorne beugen.

Falls möglich soll die Person selbst die Nasenflügel zusammenhalten und leichten Druck ausüben.

Lege kalte Umschläge oder Kältekompressen in den Nacken der betroffenen Person.

Die Blutung sollte weniger werden und schließlich zum Stopp kommen. Falls die Blutung sehr stark ist und nicht weniger wird, alarmiere den Notruf.

## **Kopfverletzungen**

Bei einer Kopfverletzung ist Vorsicht geboten!

Kontrolliere regelmäßig, ob die Person das Bewusstsein verliert, erbricht, Schwindelgefühle aufkommen oder sich die Sprache verändert.

Verändere die Lage der verletzten Person nicht, nur wenn diese es unbedingt möchte. Bringe sie ansonsten in eine angenehme Position mit leicht erhöhtem Oberkörper.

Alarmiere den Notruf, falls sich der Zustand der verletzten Person nicht bessert oder gar verschlechtert.

## **Muskelkrämpfe**

Kein Grund zur großen Sorge.

Beruhige die Person, die Schmerzen werden nach und nach weniger werden.

Dehnen, um den Krampf zu lösen. Ist er gelöst, ausruhe und Wasser trinken.

## **Schwindel oder Kreislaufprobleme**

Flüssigkeitsmangel, hohe körperliche Anstrengungen können dazu führen, dass Personen folgende Symptome zeigen:

- » Schwarz vor den Augen
- » Abgeschlagenheit

» Konzentrationsschwierigkeiten

» Blässe, Kaltschweißigkeit

Beine hochlegen, Wasser trinken.

Evtl. einen feuchten Lappen auf die Stirn oder Waden legen.

Die Person soll in Ruhe aus und einatmen. Falls sich der Zustand nicht bessert, alarmiere den Notruf.

## **Asthma-Anfälle**

Asthma ist eine Erkrankung der Atemwege, die zu plötzlich akuten Anfällen von Luftnot infolge einer Verengung der Atemwege führen kann.

SYMPTOME:

» Atemnot

» Pfeifende Atemgeräusche

» Person versucht, aufrecht zu sitzen (1)

» Unruhe, Angst

» Im Verlauf: Blaufärbung der Lippen und der Haut; kalte, schweißige Haut

Beruhige die betroffene Person.

Die Person sollte langsam und tief durchatmen.

Die Ausatmung sollte am besten durch die zusammengepressten Lippen (Lippenbremse) passieren.

Die Person sollte die Arme abstützen, damit die Muskulatur optimal arbeiten kann. Vermeide das Hochnehmen der Arme.

Sorge für frische Luft.

Falls Medikamente des/der Sportler\*in da sind, helfe der Person diese entsprechend einzunehmen. Verabreiche eigenständig keine Medikamente!

Falls ein AsthmaAnfall das erste Mal auftritt, setze den Notruf ab.

## **Unterzuckerung**

Personen, die sich sehr anstrengen und wenig gegessen haben, können unterzuckern.

SYMPTOME:

» Schwindel » Plötzliches Schwitzen (Kaltschweißigkeit)

» Unruhe, Reizbarkeit

» Zittern

» Heißhunger — Beruhige die Person und gib ihr “schnellen“ Zucker in Form von Cola, Traubenzucker oder einer Banane.

Falls sich der Zustand nicht bessert, alarmiere den Notruf

## Bei schwerwiegenden Verletzungen

- Bemerkbar machen, damit andere Dich unterstützen können
- Notruf 112 absetzen
- Ist die Person ansprechbar, frag sie, wie Du sie unterstützen kannst
- Bewusstsein und Atmung überprüfen, wenn die Person nicht mit Dir redet
- Bei erkanntem Kreislaufstillstand (keine Reaktion auf Ansprache und keine Atmung) muss sofort mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung begonnen werden. Optimaler Weise kannst du einen automatisierten externen Defibrillator (AED) holen lassen. (Geräte im Kabinengang oder im Schwimmbad)
- Atmet die Person noch, aber reagiert nicht auf Ansprache, lege sie in die stabile Seitenlage.

## Stabile Seitenlage

Bei den Sofortmaßnahmen hast du erkannt, dass die Person normal atmet. Wenn die Person weiterhin bewusstlos ist, bringe sie in die stabile Seitenlage:

— Drehe oder lege die betroffene Person auf festem Untergrund auf den Rücken, wenn sie nicht so vorgefunden wurde. Vermeide ansonsten unnötige Bewegungen.

— Überprüfe die Atemwege: Das Erschlaffen der Zunge oder Erbrochenes kann bei Bewusstlosen unbemerkt zum Ersticken führen. Lege dazu eine Hand auf die Stirn der Person, den anderen Daumen zwischen Kinn und Unterlippe. Bewege die Stirn nach hinten und das Kinn nach oben. Dadurch werden die Atemwege freigelegt.

Lege die Person in die stabile Seitenlage:

— Greife die Hand der Person und lege diese mit dem Handrücken gegen die Wange. Halte die Hand mit deiner Hand fest.

— Greife mit deiner freien Hand knapp oberhalb des Knies an den Oberschenkel, der nicht direkt neben dir liegt. Ziehe das Bein hoch, sodass das Knie gebeugt ist. Der Fuß bleibt auf dem Boden.

— Ziehe den\*die Betroffene\*n am Bein zu dir herüber. Richte das oben liegende Bein so aus, dass der Oberschenkel im rechten Winkel ist.

— Neige den Kopf der Person nach hinten, damit die Atemwege frei bleiben. Die Hand unter der Wange hilft, dass der Hals überstreckt bleibt.

## Die Herzdruckmassage

Du erkennst, dass die Person keine Atmung zeigt, dann orientiere dich an folgenden Schritten:

- Knie dich in Höhe des Brustkorbs möglichst nahe neben den\*die Betroffene\*n nieder.
- Entkleide den Oberkörper der betroffenen Person.
- Lege den Ballen einer Hand auf die Mitte der Brust und die andere Hand auf deine erste Hand. Halte deine Arme dabei gerade.
- Beuge dich über den Brustkorb, drücke mit gestreckten Armen das Brustbein senkrecht 5-6 cm nach unten.
- Drücke 30x mit einer Frequenz von etwas weniger als 2 pro Sekunde. Druck und Entlastung sollen jeweils gleich lange andauern. Der Takt folgender Lieder kann den Rhythmus vorgeben:

„Staying alive“

„Atemlos durch die Nacht“

### Altersentsprechende Wiederbelebung bei Kindern und Jugendlichen...

Wenn ein bewusstloses Kind keine normale Atmung hat, überstrecke den Kopf und beatme zunächst 5x bis der Brustkorb sich hebt und senkt. Entferne nur sichtbare Hindernisse. Sind weiter keine eindeutigen Lebenszeichen erkennbar, führe 15x die Herzdruckmassage wie oben nur mit einer Hand durch, gefolgt von 2 Beatmungen immer im Wechsel. Bei älteren Jugendlichen wie bei Erwachsenen vorgehen.

- Nach 30 Herzdruckmassagen folgen 2 Beatmungen.
- Beatmung: Schließe die Nasenflügel der Person und öffne den Mund. Anschließend atmest du normal ein und bläst 1 Sekunde lang gleichmäßig die Luft in den Mund. Schließe danach den Mund wieder. Alternativ kannst du die Luft in die Nase der Person geben.
- Falls du eine Beatmung nicht durchführen kannst, führe die Herzdruck massage ohne Unterbrechung aus.
- Führe die Wiederbelebung so lange durch, bis der Rettungsdienst eintrifft.
- Wenn ihr zu zweit seid, dann wechselt euch mit der Herzdruckmassage alle 2 Minuten ab.

## Vorbeugen von Unfällen

Im besten Falle kommen Verletzungen erst gar nicht vor.

Folgende Tipps und Anregungen sollen dabei helfen, die Anzahl der Verletzungen im Sport zu reduzieren.

- Informiere dich über mögliche Erkrankungen und Allergien der Sportler\*innen in deiner Mannschaft.
- Informiere dich über eventuell notwendige Medikamente (z.B. Asthmasprays), diese sollten im Notfall verfügbar sein (und nicht im abgeschlossenen Umkleideschrank liegen).
- Überprüfe dein (sportgerechtes) Equipment und Material vor jedem Training/Wettkampf.
- Bei jeder sportlichen Aktivität: Auf und Abwärmen! Insbesondere wenn du gerade eine Verletzung hattest, solltest du dich auf die Belastung vorbereiten.
- Achte auf Ausgleichssport bei einseitigen Belastungen.
- Führe regelmäßige sportartspezifische Athletikübungen durch.
- Beachte Regeln, Sicherheitsstandards, Fairplay.
- Verzichte auf Doping und die Einnahme von (nicht notwendigen) Medikamenten (Medikamentenmissbrauch).
- Es empfiehlt sich eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung (einschließlich EKG) für Neu und Wiedereinsteiger sowie bei allen Personen über 35 Jahren.