

Erste Hilfe bei Sportverletzungen



Charlotte Menger, Notfallsanitäterin+Medizinstudentin

Facts

- * Etwa $\frac{1}{3}$ aller Sportunfälle ereignen sich beim Fußball
- * Am häufigsten Muskel- oder Bandverletzungen, gefolgt von Knochenbrüchen, dann Quetschungen
- * (Quelle: Gesamtverband der Versicherer, 19.6.2024)



Wenn die betroffene Person...

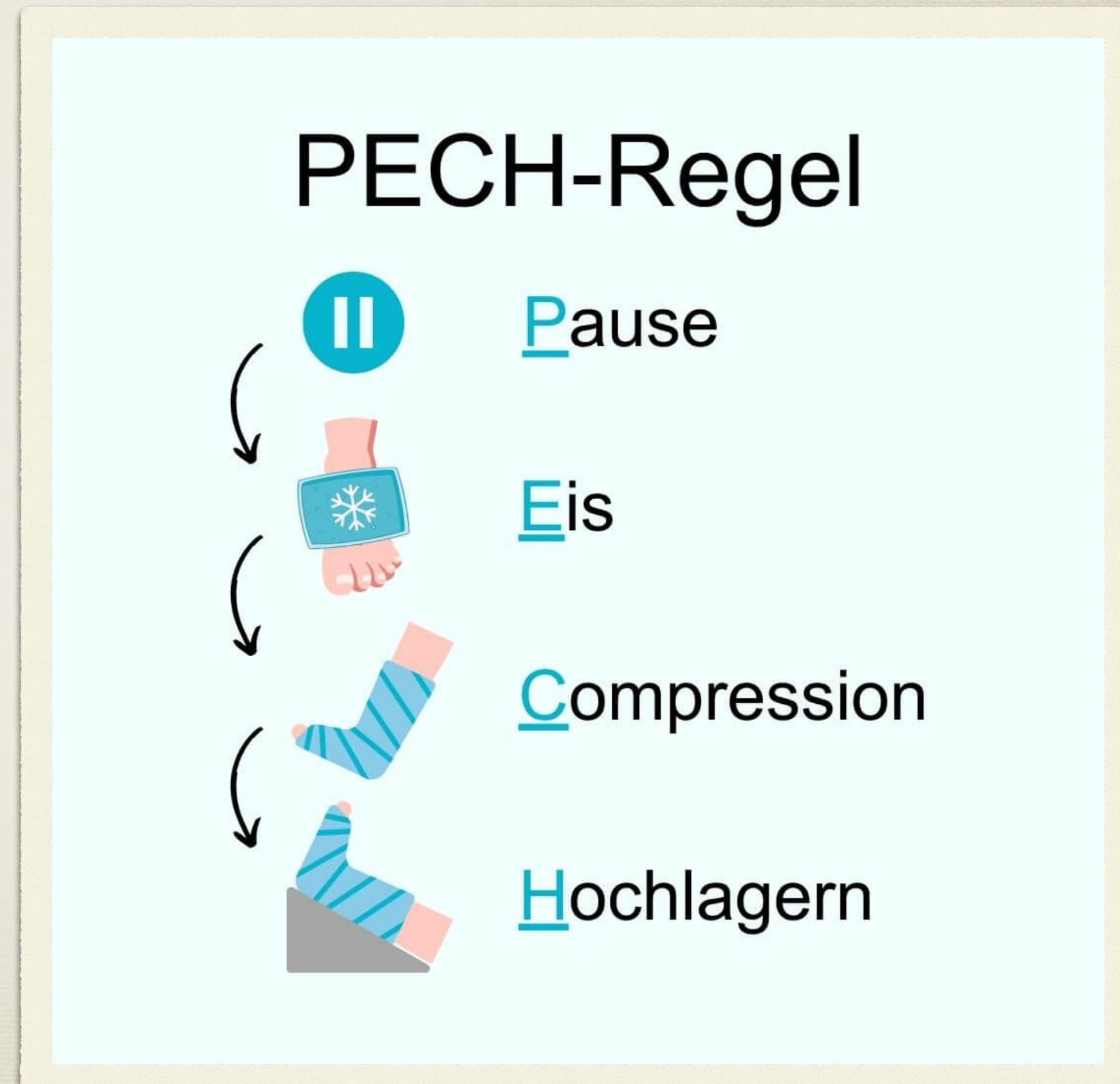
- * Stark blutet (nicht Schweinsteiger WM-Finale 2014)
- * Sich nicht orientieren kann/verwirrt ist (-> Christoph Kramer, WM-Finale 2014)
- * Das Bewusstsein verliert
- * Oder man selbst sich unsicher ist...
- * ! Alarmiere den Notruf unter 112 !



PECH

Pech-Regel

- * Akutbehandlung bei leichten Sportverletzungen
- * Kühlung für ca. 20 min, nicht direkt auf nackte Haut
- * Verband bei zunehmender Schwellung und dadurch Verstärkung des Schmerzes wieder entfernen



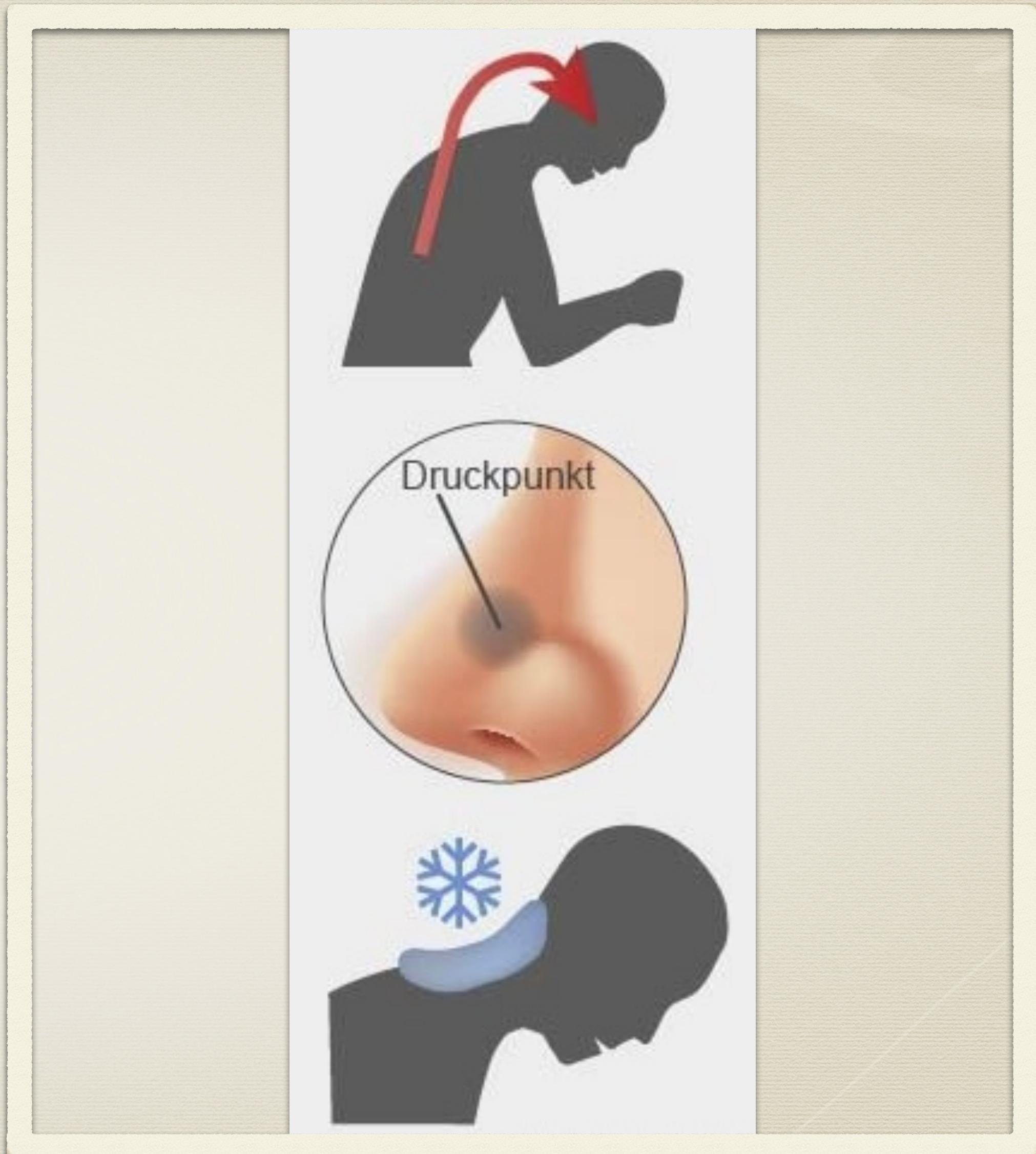
Schürf-/Platz-/Schnittwunden

- * Wunde ggf. mit Desinfektionsmittel reinigen
- * Mit steriles Verband abdecken



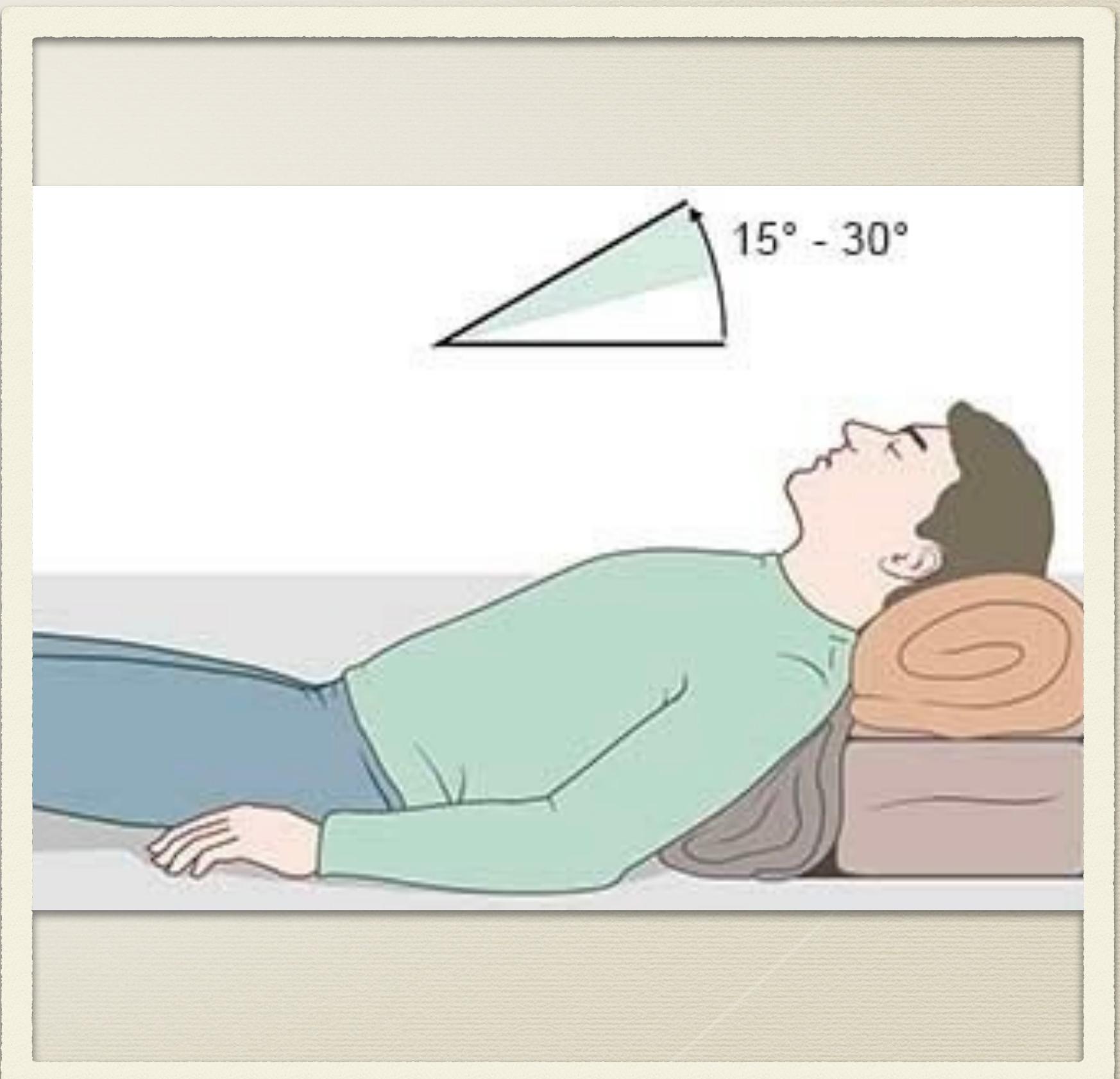
Nasenbluten

- * Kopf des Verletzten leicht nach vorne beugen
- * Nasenflügel mit leichtem Druck zusammenhalten; gerne durch die verletzte Person selbst
- * Kalte Umschläge/Kompressen in den Nacken legen
- * Abwarten



Kopfverletzungen

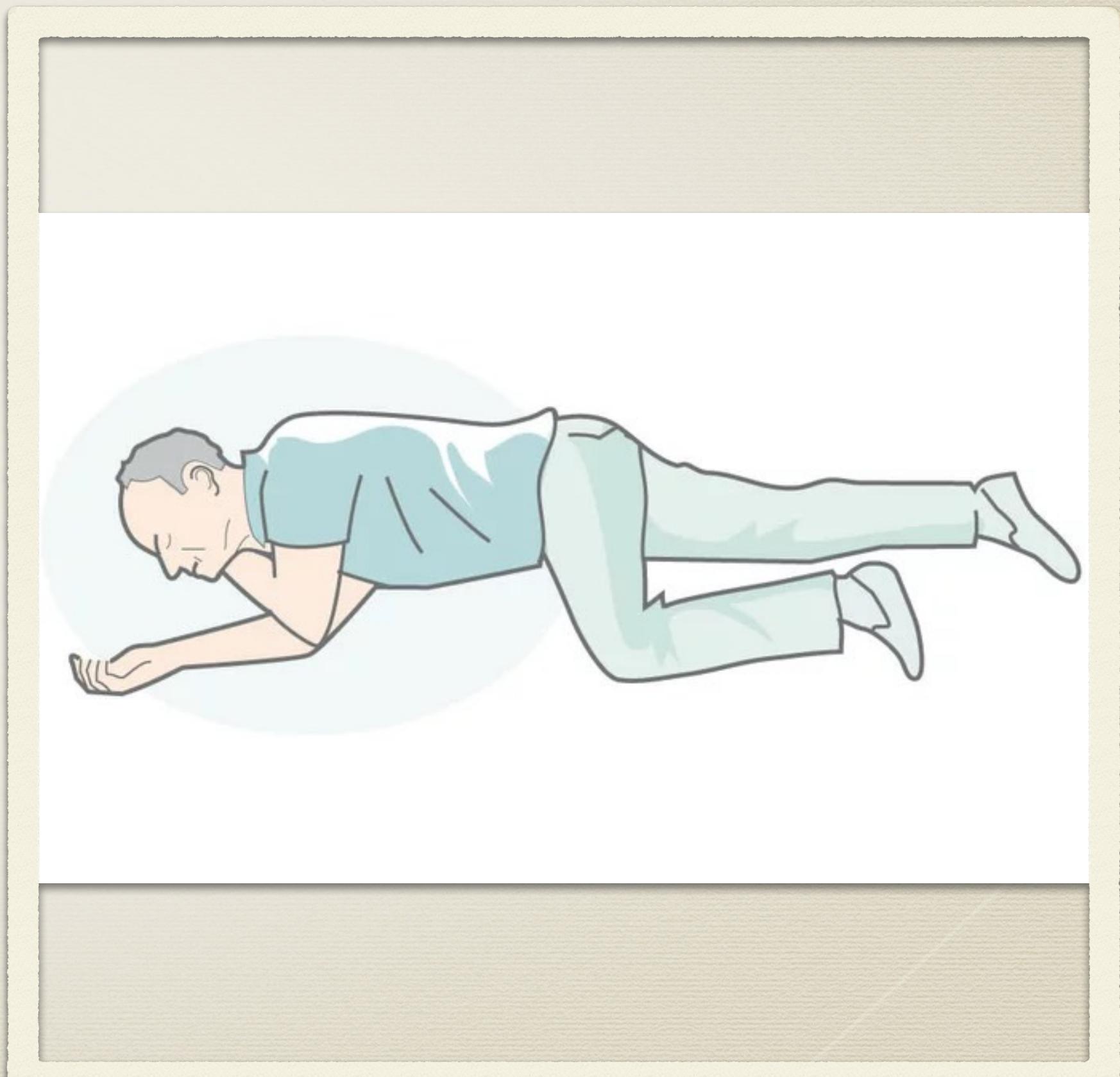
- * regelmäßige Kontrolle des Bewusstseins
- * regelmäßige Kontrolle ob Verletzter sich erbricht, Schwindel aufkommt oder sich die Sprache verändert
- * Lagerung nach Befinden des Verletzten, wenn möglich mit leicht erhöhtem Oberkörper





Seitenlage

- * Bei Bewusstlosigkeit/eingetrübtem Wachheitszustand und ERHALTENER Atmung
- * Maßnahme zur Offenhaltung der Atemwege
- * Weiterhin regelmäßige Kontrolle der Atmung und Prüfen des Wachheitsgrades
- * Beendigung 'erlaubt' bei Zurückkehren des Bewusstseins



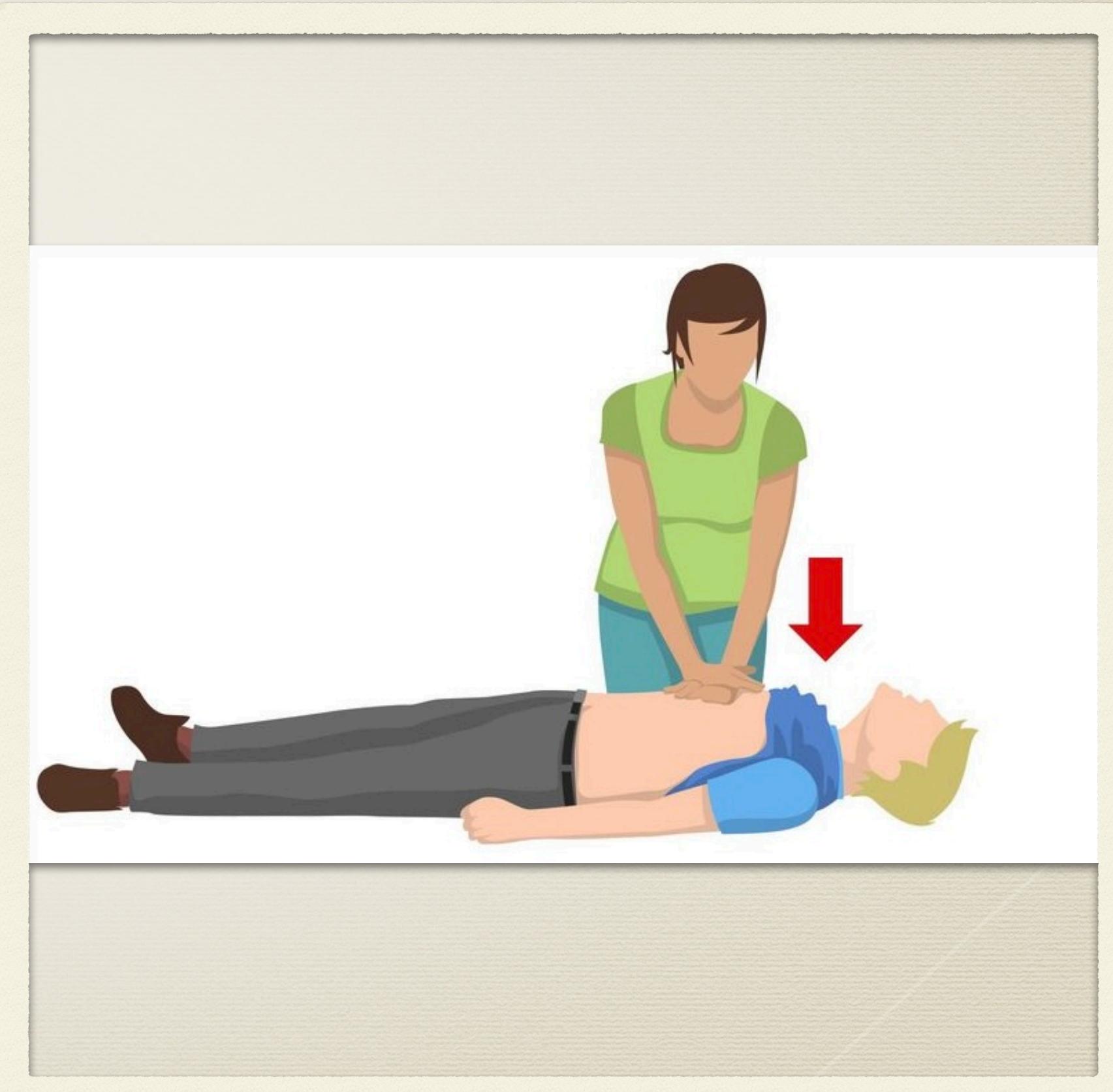
Wiederbelebung

- * Bei Herzkreislaufstillstand = kein Bewusstsein UND keine Atmung
- * Entscheidend ist das Erkennen!
- * Je früher begonnen wird, desto höher die Chance des Erfolgs



Wiederbelebung (2)

- * Kontrolle des Bewusstseins
- * Kontrolle der Atmung
- * Absetzen des Notrufs
- * Herzdruckmassage ('tief,schnell,fest')
 - * Mitte des Brustkorbs
 - * 100-120x / Minute
 - * Ca. 5-6 cm tief



AED

- * `Automatisierter externer Defibrillator`
- * Anschalten des Gerätes
- * Anbringen der Klebepatches wie darauf abgebildet
- * Anweisungen des AED befolgen



Quellen

- * https://www.lsb.nrw/fileadmin/global/media/Downloadcenter/Breitensport/Broschuere_Erste_Hilfe_A5.pdf
- * Lernplattform Amboss, Sportverletzungen

