

# 1. Hilfe im Sport

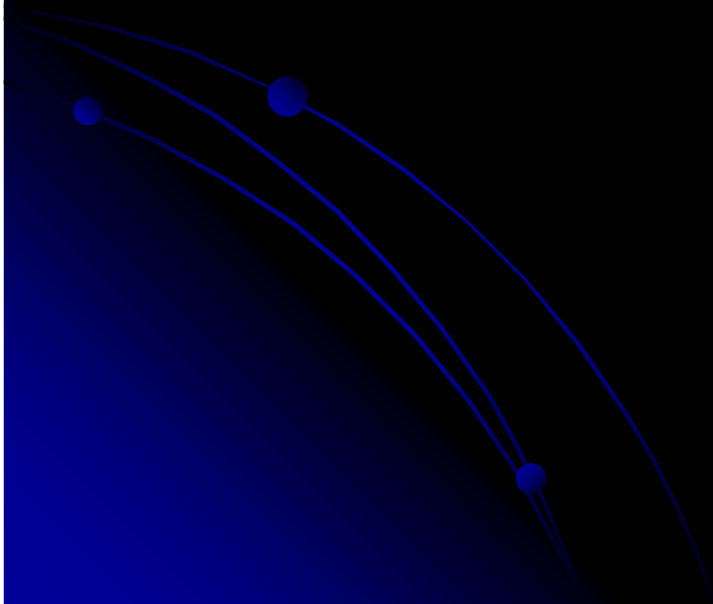


Das waren wohl zu viele Steroide 😊

# 1. Hilfe im Sport

- Vorstellungen und Erwartungen der TN

→ Was möchte ich nach dieser Stunde wissen



# 1. Hilfe im Sport

Vorschlag meinerseits:

Verletzungen vorstellen und deren  
möglichen Erstversorgungen

Übliche Abläufe in der ersten Hilfe und  
mögliche Schemas.

ev. praktisches Tape ( Fussgelenk?)

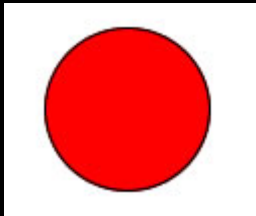
# 1. Hilfe im Sport



# Das Ampelschema

Wenn Sie in eine Situation gelangen, wo Sie helfen müssen sollten Sie Ruhe bewahren und sich an das Ampelschema halten, das folgendes beinhaltet.

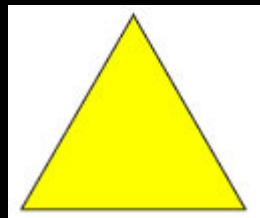
**Schauen**



**Rot**

- Was ist passiert...
- Wer ist beteiligt...
- Wer ist betroffen...
- Überblick verschaffen...

# Das Ampelschema

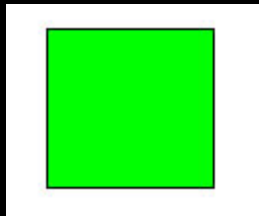


Denken

**Gelb**

- Überlegen was zu tun ist...
- Achten, dass keine Gefahr für Sie und dem Patienten besteht...

# Das Ampelschema



Handeln

## Grün

- Nothilfe leisten, wenn Sie einen Überblick geschaffen haben...
- Nothilfenummer wählen...

- **Polizei 117**
- **Sanität 144**
- **Feuerwehr 118**
- **Rega 1414**

# Was gehört in eine Vereins- Apotheke?

- Wundversorgungsmaterial ( Pflaster, Compeed, Binden, Steristrip, Bandagen...)
- Desinfektionsmittel / Crèmen
- Tapematerial ( Rasierer, Hautalkohol, Haut/Handcreme...)
- Hilfsmittel ( Schere, Pinzette...)
- Vorsicht bei Medikamenten (→ Ablaufdatum? Rezeptpflicht?)
- Kühlbeutel
- Dreiecktuch
- Notfallnummern

# Offene Wunden

Grundsätzlich Wunden, mit mehr als 2cm Länge und mehr als 0,5cm Tiefe sollten chirurgisch versorgt werden.

Ansonsten: • Hochlagern

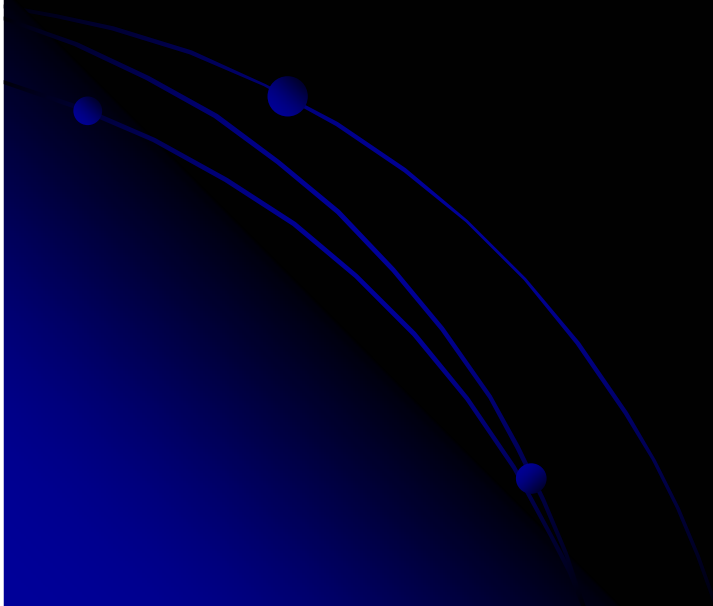
- Keimfreie sterile Wundauflage (Gase)
- bei starker Blutung → Druckverband
- bei klaffender Wunde → Wundränder adaptieren  
→ Steristrip
- oberflächliche Wunden, wie Schürfwunden → Pflaster

→ Wunden lieber Feucht und steril verbinden, somit ergibt sich eine bessere Granulierung, als wenn man sie an der Luft trocknet.

# Blasen

Blasen entstehen immer dort wo es Reibung gibt. Häufig an den Händen und Füßen.

Blasen sind ein Schutzmechanismus des Körpers um mehr Puffer, oder auch anders gesagt an beanspruchten Stellen mehr Hornhaut zu produzieren.



# Blasen

## Soll man Blasen aufstechen?

Es herrscht eine kontroverse Meinung diesbezüglich!

→ Nein, weil die Infektionsgefahr viel zu gross ist!

→ Ja, aber die Haut nicht ablösen, sondern einfach Flüssigkeit ablassen.

→ Ja, aber noch Faden hindurch ziehen....

Egal für welche Variante man sich entscheidet, Blase immer beobachten und bei starker Rötung besteht Infektionsgefahr!

# Supinationstrauma, oder einfach d  Fuess vertramped



Es könne 1-3 Bänder betroffen sein, ev. sogar die Syndesmose ( Verbindung zwischen Schien – und Wadenbein).

### Mögliche Knorpelbeschädigung am Talus

- Mit Sicherheit massive Einblutung ins betroffene Gebiet, weil Gefäße verletzt wurden.
- Therapie PECH

# PECH - Schema

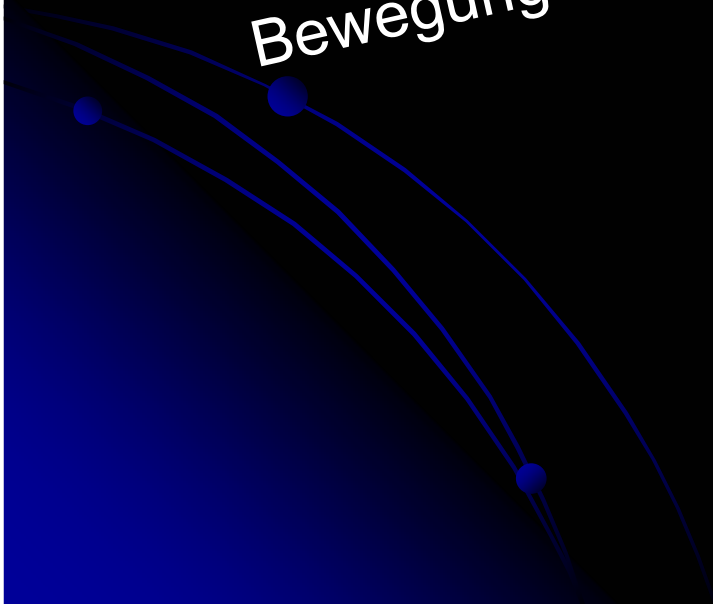
P E C H

Dieses Schema wird hauptsächlich zur  
Erstversorgung von Verstauchungen  
herangezogen.

# PECH - Schema



**Pause**  
Bewegungen des Patienten vermeiden.



# PECH - Schema



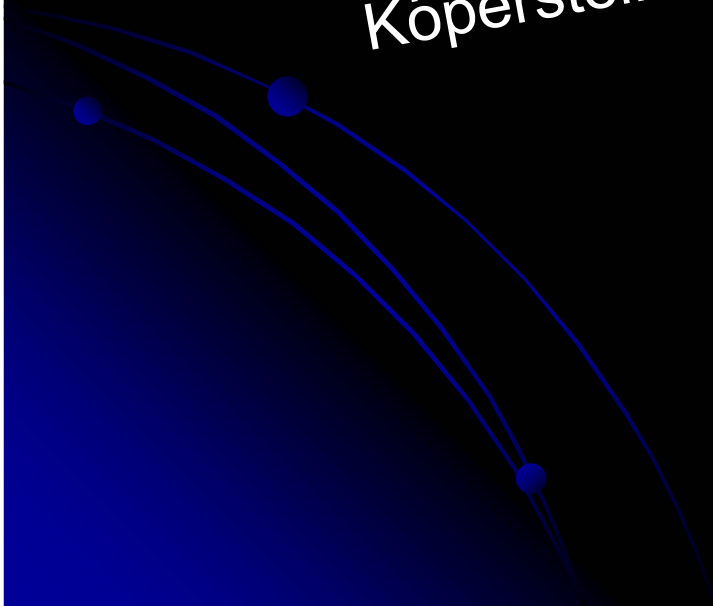
## Eis

Die Schwellung mit Eis oder Kältepackung behandeln ca. 5-8min. Alle 15 bis 20 Minuten, die Behandlung durchführen.  
Alternative wäre mit einem kalten Waschlappen, kaltes Wasser

# PECH - Schema



**Compression**  
Körperstelle mit einem Bindeverband verbinden.



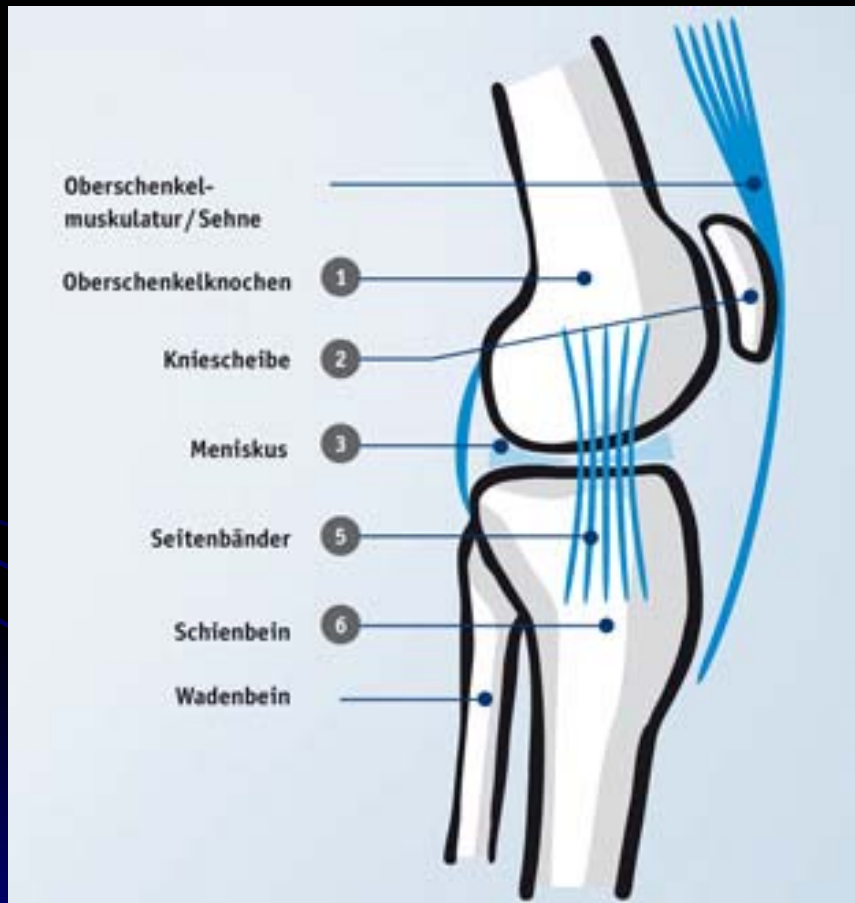
# PECH - Schema



**Hoch**

Sie sollten die Körperstelle, wenn möglich, immer hochlagern.

# Kniedistorsion



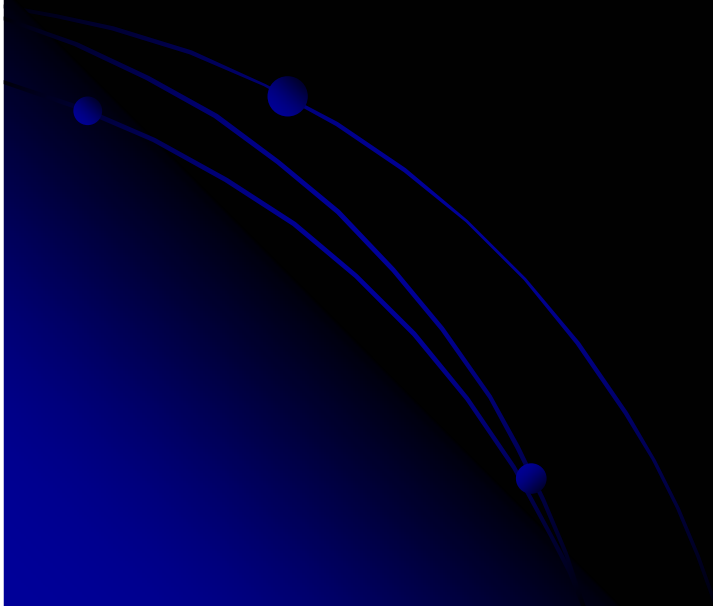
Meist resultieren Überdehnungen der Seitenbänder, oder starke Schwellungen in folge kleinen muskulären Mikrotraumatas.

Therapie: → PRICED / PECH

# PRICED - Schema

Dies steht für:

Protect – Rest – Ice – Compression – Elevation –  
„Drugs“



# Muskelverletzungen

Muskelkater

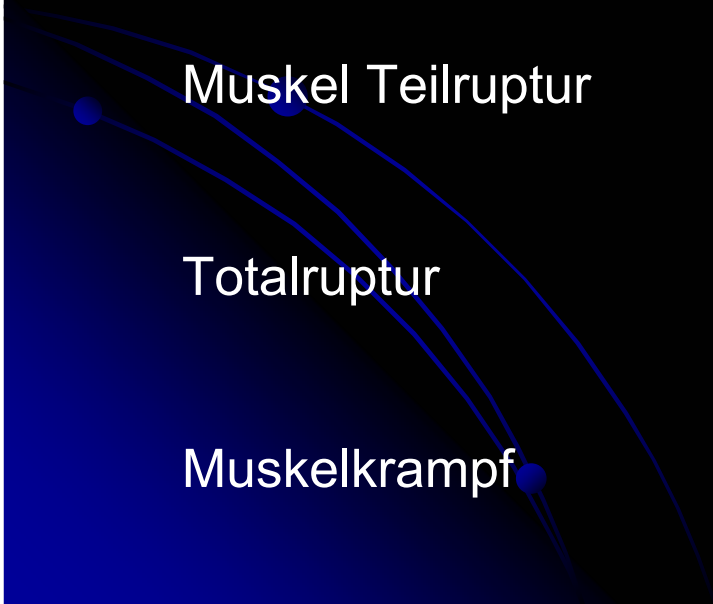
Muskelzerrung

Muskelfaserriss

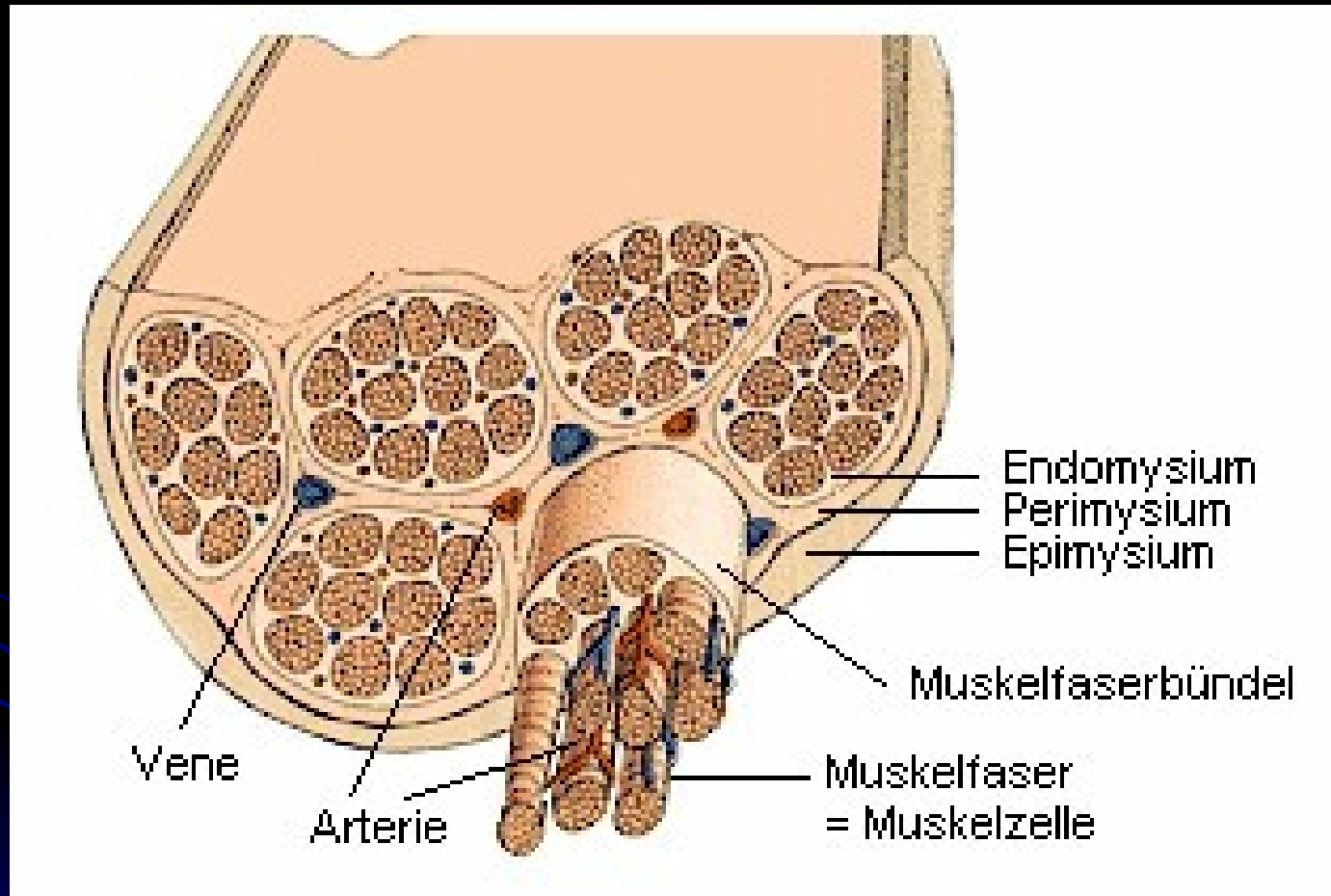
Muskel Teilruptur

Totalruptur

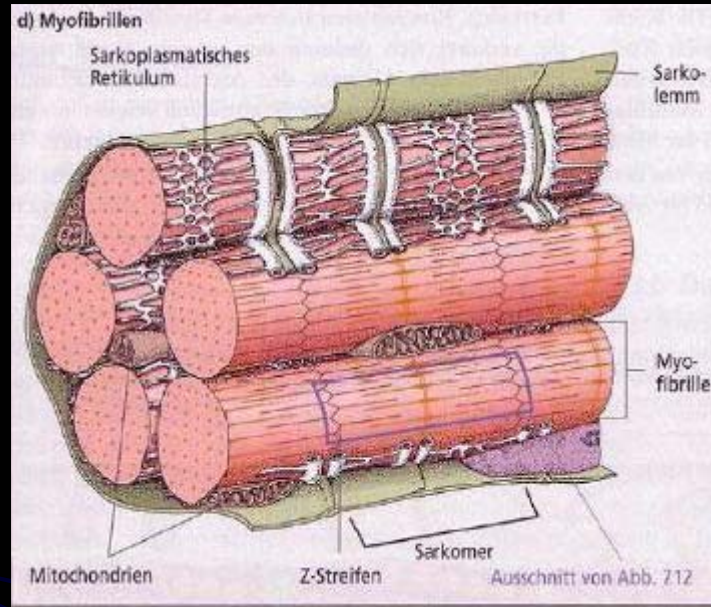
Muskelkrampf



# Anatomie



# Muskelkater



- ⌘ Zerreißung der der Z-Scheiben
- ⌘ Muskel schwillt an, wird hart, kraftlos und druckempfindlich
- ⌘ Schmerz erreicht nach 2-3 Tagen de Höhepunkt
- ⌘ Bei der Regeneration von Muskelkater, lernt der Muskel was → Vermehrung der Muskelfaser → Hypertrophie → Reiz zur Kraftentwicklung

Therapie: - nicht voll wieder in den Muskel-Kater hinein trainieren.

- Durchblutung verbessern
- Intramuskuläre Koordination verbessern

# Muskelzerrung (Grad 1)

Riss weniger Fasern bei intakter Faszie

Ziehender, krampf-ähnlicher Schmerz

Entwickelt sich langsam

Rascher anstieg der Muskelspannung → Strang spürbar

Leichte Entzündungszeichen/ Schwellung/ bewegungsabhängige Schmerzen

Dauer: Ca. 2 Wochen

Therapie: Lagerung in Dehnposition → Einsprossung für Muskelfaser

Erst Kühlen, anschliessend Wärmen

# Muskelfaserriss (Grad 2)

Riss von mehreren Fasern bei intakter Faszie

Akut auftretender Schmerz, stechen, zwingt zum aufhören

Anspannen schmerzt deutlich

Mit tasten spürt man die Faserunterbrechung → Muskellücke füllt sich mit Blut → lokales intramuskuläres Hämatom → Schwellung

Dauer ca. 4-6 Wochen

Therapie: In Dehnposition lagern, erst kühlen, dann wärmen

# Teilruptur (Grad3)

Riss einer grösseren Anzahl von Fasern mit Partiellem Riss der Faszie

Heftig einschliessender Schmerz, der zum aufhören zwingt

Muskelkraft und Bewegungsfähigkeit deutlich sz-bedingt eingeschränkt

Weiche, schwammige Delle

Spannungszunahme ober /- unterhalb des Risses

Diffuse Blutung in den Muskel bzw. unter die Haut → Kreislauf kontrollieren!

Dauer ca. ½ Jahr



# Totalruptur (Grad4)

Kompletter Riss des Muskels mit seiner Faszie

Blitzartiger Schmerz mit Funktionsverlust, des betroffenen Muskels

Sicht und tastbarer Defekt im Muskelgewebe

Sicht und tastbares Hämatom

Typisch im Muskel-Sehen-übergang

→ Versorgung Operativ!

# Muskelkrampf

Die Ursache für einen Muskelkrampf ist noch nicht eindeutig geklärt.

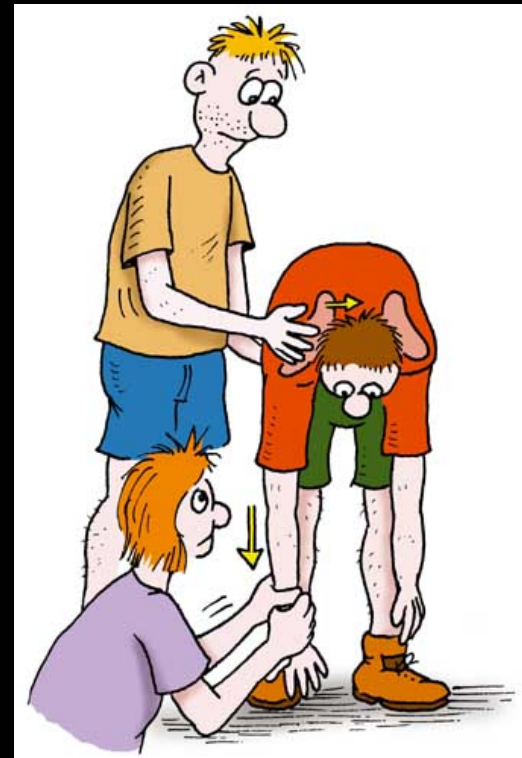
Es muss nicht immer ein Kalium oder Magnesium Mangel sein.

Oft stehen Krämpfe im Zusammenhang mit Dehydration

Therapie: genügend Flüssigkeit (trinken), ev. Kalzium/Magnesium als Ergänzung einnehmen.

# Schulterluxation

Finger weg und ab zum Doktor oder in den Spital → es besteht die Gefahr, dass auch ein Teil des Knochens verletzt wurde.



# Fall auf den Rücken

Nach dem Ampelschema die Situation beurteilen !

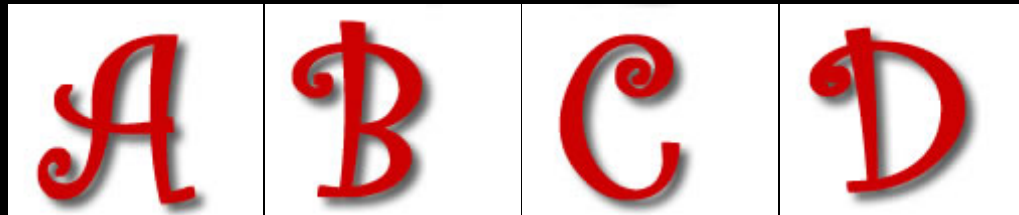
Hat jemand den Unfallhergang gesehen? Direkt auf den Rücken?  
Erst auf die Beine und dann umgefallen?

Wenn ansprechbar: Fragen nach Gefühl in Armen / Beinen

→ Wenn kein Gefühl sofort Notruf , Auf Rücken liegenbleiben

Wenn nicht ansprechbar: Nach ABCD vorgehen, Risiko von  
Stabilerseitenlage

# ABCD - Schema



## **Patientenbeurteilung...**

...folgt nach der Situationseinschätzung. ABCD stehen für die Worte: Airway, Breathing, Compression, Defibrillation

# ABCD - Schema



## Airway

- Atemwege frei machen...
- Rückenlage

Atmet der Patient normal und regelmässig, ist aber bewusstlos, so macht man die Bewusstlosenlagerung.

# ABCD - Schema

AB

## Breathing

- Atmung
- Beatmung durch Mund oder Nase
- 2 mal

# ABCD - Schema

A

B

C

**Circulation**  
- Zirkulation  
- 30 mal

# ABCD - Schema

A

B

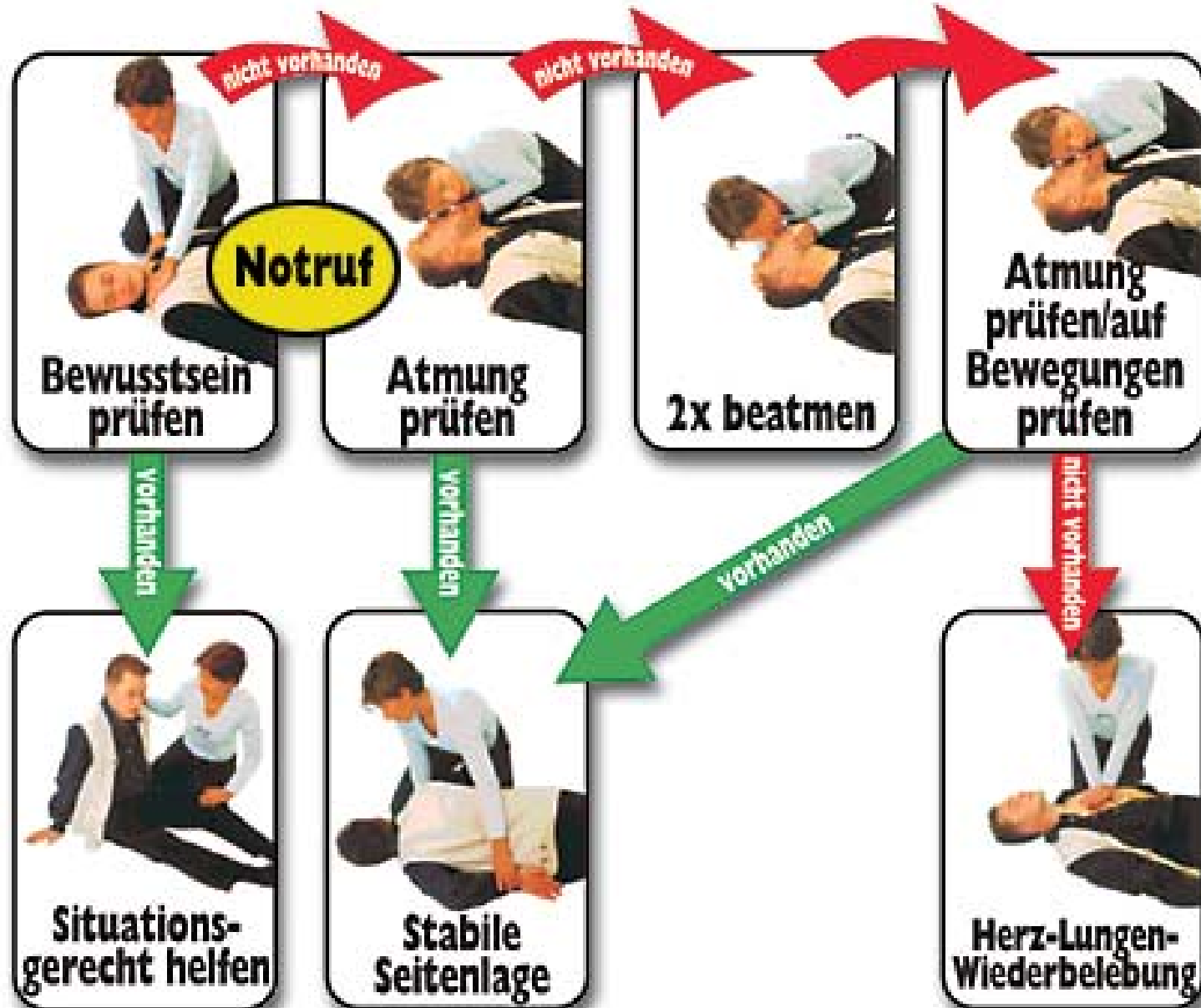
C

D

**Defibrillation**

Elektroschock, Herz-Kreislauf-Stillstand

# Maßnahmen beim Auffinden einer leblosen Person



# Herunterfallen und Kopf anschlagen

Wenn Turner/in beginnt zu krampfen, sprich Zähne zusammenbeisst, zittert, ev. Schaum sich im Mund bildet → Turner halten, auf dem Boden lassen, Notfall alarmieren

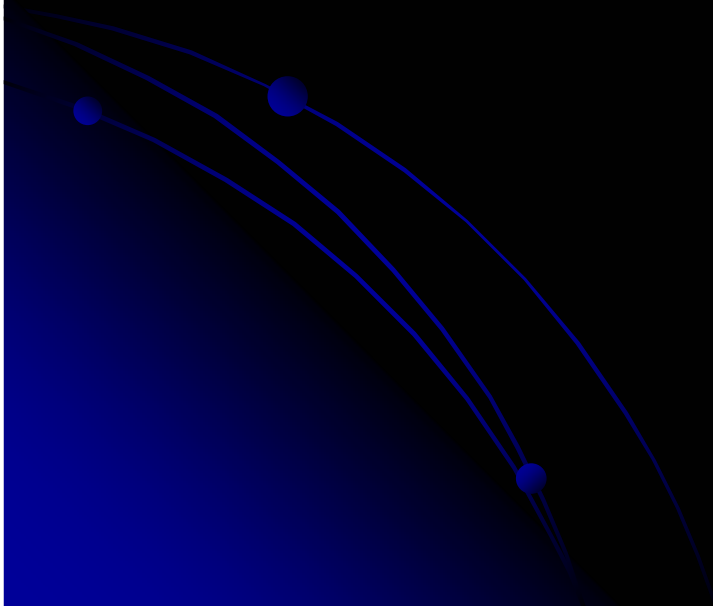
→ Verdacht ist gross auf ein Coup contre Coup und somit einer Hirnerschütterung mit leichtem Krampfanfall

• Wenn keine solche Symptome und Turner/in gut ansprechbar, soll er/sie beobachten, ob es ihnen in den nächsten Stunden nebst Kopfschmerzen auch übel wird, auch dann in Spital zur Überwachung.

# Dä Schnuuf verschlage

Wenn Unfallhergang gesehen wurde, dann Turner/in aufnehmen  
Und überstrecken. Besteht der Verdacht einer ernsthaften  
Rückenverletzung, mittels Atembegleitung versuchen den Turner/in zu  
beruhigen/ unterstützen.

Wieso verschlägt es einem den Atem? Wie merkt man es?



# Dä Schnuuf verschlage

Wenn Unfallhergang gesehen wurde, dann Turner/in aufnehmen Und überstrecken. Besteht der Verdacht einer ernsthaften Rückenverletzung, mittels Atembegleitung versuchen den Turner/in zu beruhigen/ unterstützen.

Wieso verschlägt es einem den Atem? Wie merkt man es?

→ Solar Plexus sitzt im Bauchraum → Vegetative Reaktion



# Tape-Film Fussgelenk

