

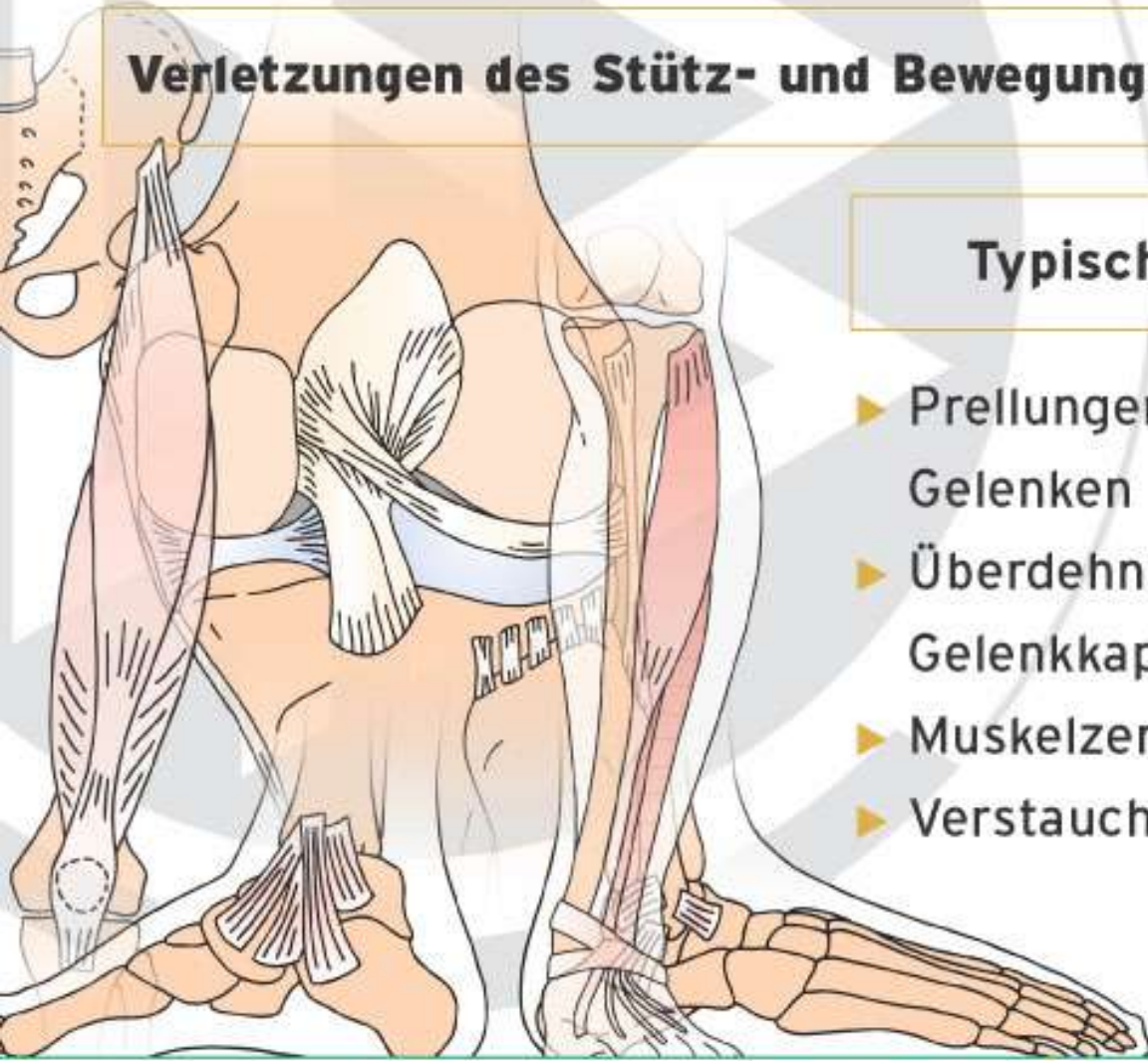
## Sportverletzungen und erste Hilfe

Alltägliche Verletzungen; Erstversorgung; Erste-Hilfe-Ausrüstung;  
Verhalten bei Sportunfällen





## Verletzungen des Stütz- und Bewegungsapparates

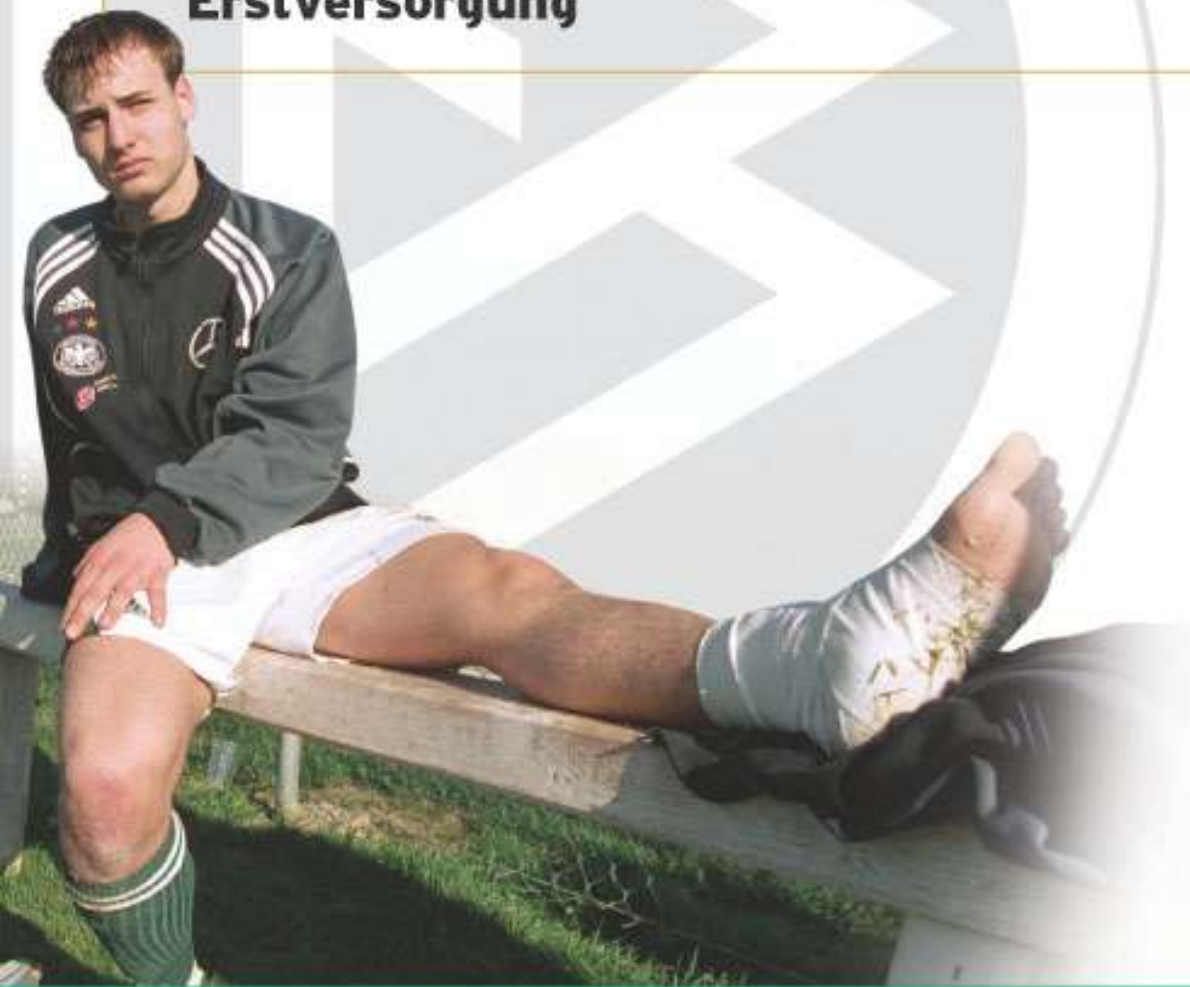


### Typische Verletzungen sind:

- ▶ Prellungen von Muskeln, Knochen, Gelenken
- ▶ Überdehnung von Muskeln, Bändern, Gelenkkapseln
- ▶ Muskelzerrungen und -faserrisse
- ▶ Verstauchungen der Gelenke



## Erstversorgung



**P**ause

**E**istherapie

**C**ompression

**H**ochlagern



- ▶ Der Spieler muss die betroffene Struktur schonen und darf sie nicht mehr belasten.



## „Eis“

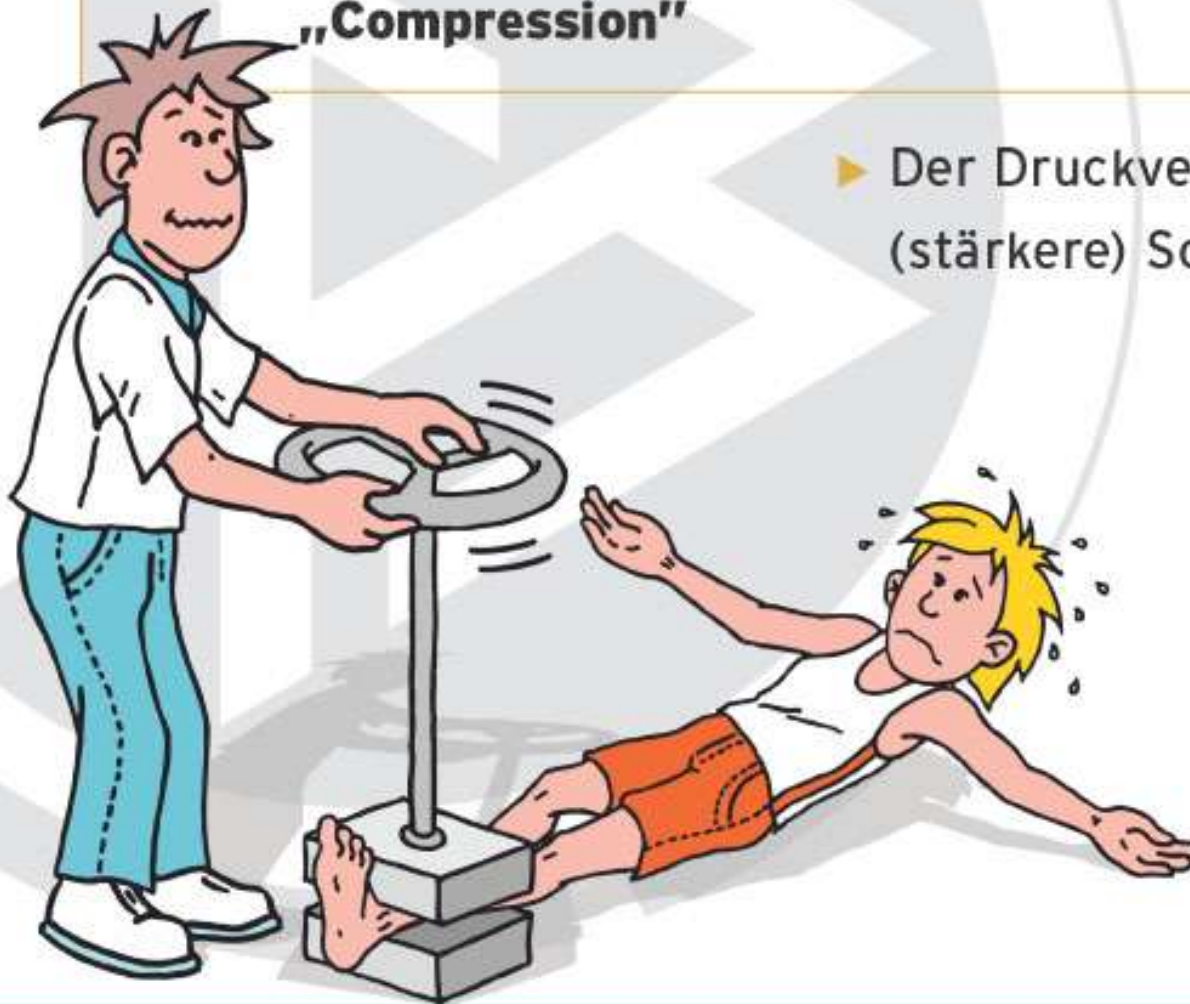


- ▶ Unverzüglich eine Eispackung (kein Spray) oder einen in Eiswasser getränkten Schwamm anlegen und mit Druckverband sichern.
- ▶ Das Eis niemals direkt auf die Haut aufbringen.
- ▶ Nach 10 bis 20 Minuten entfernen, nach 5 Minuten erneut anlegen, bis zu 5 Wiederholungen.



## „Compression“

- ▶ Der Druckverband verhindert eine (stärkere) Schwellung.





## „Hochlagern“



- ▶ Nutzen der Schwerkraft: Wenn die betroffene Struktur hochgelagert wird, kann die verletzte Stelle nicht „voll laufen“, eine mögliche Schwellung wird verhindert.



## Weitere Verletzungen

### Wundversorgung

- ▶ Keimfrei abdecken
- ▶ Nicht direkt berühren (Einmalhandschuhe)
- ▶ Kein Puder, Salbe etc.
- ▶ Keine Fremdkörper entfernen
- ▶ Ggf. Druckverband
- ▶ Ärztliche Weiterversorgung je nach Verletzungsintensität

### Nasenbluten

- ▶ Hinsetzen lassen, Kopf nach vorne gebeugt
- ▶ Blut nach außen ablaufen lassen
- ▶ Kalte Umschläge in den Nacken
- ▶ Keine Tamponade o.ä.
- ▶ Falls keine Besserung: Notruf



## Inhalt einer Eisbox

- ▶ Eis
- ▶ Eisverpackung
- ▶ Wasser
- ▶ Schwämme
- ▶ Kompressionsbinde
- ▶ Schere





## Das gehört in den Erste-Hilfe-Koffer



### ▶ Hilfsmittel

Pinzette, Schere, elastische Binden und Kompressionsbinden, Latexhandschuhe, Tape, Vaseline, Einmalrasierer

### ▶ Wundversorgung

Mullbinden, Sprühpflaster, Pflaster/Klammerpflaster, Second Skin, Wundkleber



## Das kann zusätzlich in den Koffer



- ▶ **Hilfsmittel**  
Watte, Schaumgummi zum Polstern, Sprühkleber, Wärmepflaster, Klebebinden
- ▶ **Wundversorgung**  
Desinfektionsmittel, sterile Kompressen, blutstillende Watte, Blasenpflaster, Wasserstoffsuperoxid (Wundreinigung)
- ▶ **Ausgewählte Medikamente**

**Achtung:** Nur in Absprache mit dem Arzt anwenden!



## Verhalten bei Sportunfällen



- ▶ Ruhe und Besonnenheit bewahren
- ▶ Training unter- bzw. abbrechen, dabei Aufsichtspflicht berücksichtigen
- ▶ Andere Spieler im Rahmen ihrer Kompetenzen beteiligen
- ▶ Verletzten betreuen (trösten, beruhigen)
- ▶ Erstversorgung durchführen
- ▶ Entscheidung über Notwendigkeit ärztlicher Behandlung treffen
- ▶ Bei Verdacht auf schwere Verletzungen: Rettungsruf



## Informationen Rettungsruf



- ▶ Wo geschah es?
- ▶ Was geschah?
- ▶ Welche Art von Verletzungen? (Was ist erkennbar, was muss vermutet werden? Wie ist der Zustand, verändert er sich?)
- ▶ Warten auf Rückfragen!
- ▶ Reicht Rettungstransport, oder wird Notarzt benötigt?
- ▶ Zufahrt auf den Sportplatz vorbereiten (Welches Tor? Ist das auch offen? Einweisung sinnvoll?!)



## Maßnahmen nach dem Vorfall

- ▶ Bei leichteren Fällen weitere medizinische Abklärung/eigenständige Versorgung besprechen
- ▶ Angehörige bzw. Erziehungsberechtigte informieren
- ▶ Vereins-/Abteilungsvorstand benachrichtigen, Unfallmeldung (Sportversicherung) veranlassen

