



Grundkenntnisse Erste Hilfe

Die nachfolgende **Kurzanleitung zur ersten Hilfe** ist natürlich bei weitem nicht vollständig. Das soll sie auch nicht, denn dafür gibt es ausreichende Literatur. Hier soll ein sehr kurzer Abriss über die typischen Sportverletzungen auf der Matte dargestellt werden.

1. Nasenbluten

Bei leichtem Nasenbluten sollte der Verletzte nach Möglichkeit auf dem Boden sitzen und den Kopf nach vorn gebeugt halten. Das Blut wird mit einem Taschentuch oder einer Kompresse aufgefangen indem man das Taschentuch / Kompresse locker an die Nasen-Löcher hält. Zusätzlich sollte man mit einer kalten Umschlag (z.B. Handtuch oder Schwamm mit kaltem Wasser, **kein Eisspray !!!!**) den Nacken kühlen, damit sich die Gefäße verengen und somit mithelfen, die Blutung zu stillen.

Wenn die Blutung nach ca. 5 bis max. 10 Minuten nicht aufgehört hat oder eine starke Blutung vorliegt, muss der Verletzte unbedingt zu einem Arzt bzw. ins Krankenhaus verbracht werden.

Achtung: Niemals den Kopf nach hinten neigen oder die Nase verschließen (zudrücken) um die Blutung zu stillen !!!!! Es besteht die Gefahr, dass der Verletzte sein eigenes Blut schluckt, was bei manchen Personen zum Erbrechen führt.

Das Blut muss frei ablaufen können.

2. Verrenkungen / Verstauchungen

Bei einer **Verrenkung** oder **Verstauchung** ist auf jeden Fall erforderlich, dass eine Abklärung durch einen Arzt erfolgt. Es ist manchmal sehr schwer den Unterschied der beiden Verletzungsarten zu erkennen, daher werden in der Regel bei beiden Verletzungen auch die gleichen Maßnahmen durchgeführt.

Der Verletzte sollte so wenig wie möglich bewegt werden und ebenso **keine bestimmte** "Schonhaltung" einnehmen. Auf Grund der Schmerzen versucht der Verletzte selbst die Haltung einzunehmen, bei der er die wenigsten Schmerzen hat. Hierbei sollte er von den Helfern unterstützt werden. Des weiteren sollte das verletzte Gelenk mit Eis oder einer Kühlkompresse (**kein Eisspray !!!!**) gekühlt werden, um den Schmerz zu lindern und einem Anschwellen entgegen zu wirken.

Auch bei einer so deutlichen Verletzung wie z.B. einer Verrenkung des Schultergelenks (Schulterluxation) oder des Ellenbogens, **niemals** versuchen, das Gelenk selbst zu reponieren (einrenken), es besteht die Gefahr, dass das Gelenk und das umgebende Gewebe dadurch weiter geschädigt wird. Auch ein Arzt wird dies nie ohne vorherige Röntgenkontrolle tun und dann meist auch, wegen der höllischen Schmerzen, nur unter Narkose.

3. Prellungen / Zerrungen

Prellungen sind in der Regel "stumpfe" Verletzungen, die in den meisten Fällen nur zu den sogenannten "Blauen Flecken" führen. Behandelt werden Prellungen in der Regel durch Ruhigstellen (Schonhaltung durch den Verletzten) und durch Kühlen der Stelle, um zum einen den Schmerz zu lindern und zum anderen einer Schwellung vorzubeugen.



Bei Prellung in Bereich des Rumpfes und des Kopfs ist eine Abklärung durch einen Arzt unbedingt erforderlich, da hier innere Verletzungen auftreten können.

Prellungen von Fingern oder Zehen werden wie Verstauchungen behandelt.

Zerrungen sind Überlastungsreaktionen von Sehnen und Muskeln und reichen von einem "leichten ziehen" (Muskelkater) über Faserrisse bis hin zum Abriss eines Muskels oder einer Sehne.

Die Behandlung ist analog zu der Behandlung von Prellungen. Ebenso ist die Abklärung durch einen Arzt erforderlich.

4. Krämpfe

Der wohl bekannteste **Krampf** ist der **Wadenkrampf**. Die Behandlung ist hier sehr einfach aber effektiv: Der Verletzte setzt oder legt sich auf den Boden, ein Helfer hält das entsprechende Bein an der Ferse fest und mit der anderen Hand den Fußballen. Der Verletzte versucht jetzt seinen Fuß zu strecken, wobei der Helfer dem Druck am Fußballen entgegen wirkt. Der Krampf löst sich innerhalb kurzer Zeit.

Außer Schonung des Muskels sind hier keine weiteren Maßnahmen erforderlich.

Analog dazu ist die Behandlung von Krämpfen im Oberschenkel, sowie im Ober- und Unterarm.

Bei sehr häufig auftretenden Krämpfen, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

5. Kreislaufkollaps

Ein "Kreislaufkollaps" ist ein kurzzeitiges Aussetzen bzw. Reduzieren der Vitalfunktionen (Atmung, Blutkreislauf und Bewusstsein). Der Auslöser dafür kann Schmerz, körperliche Anstrengung oder z.B. Würgen sein. Der Verletzte zeigt dann so genannte Schocksymptome: Blasse Gesichtsfarbe, Unruhe, eventuelle Desorientierung, etc..

Die Versorgung des Verletzten besteht in der Flachlagerung, Wärmeerhaltung (Decken), Überwachung der Vitalfunktionen (Atmung, Puls, Bewusstsein), beruhigende Zusprache.

Bei Bewusstlosigkeit: stabile Seitenlage, ständige Kontrolle der Vitalfunktionen und sofortiger Notruf !!

Auch wenn der Verletzte nach einigen Minuten sich wieder wohlfühlt, sollte auf jeden Fall eine Abklärung bei einem Arzt oder durch den Rettungsdienst erfolgen.

Auch eine von vielen als harmlos angesehene Verletzung wie ein Kreislaufkollaps, kann unter Umständen zum Tod des Verletzten führen !!!!!!!!!

Zusammengestellt von Stephan Kristen