

Eisbox

Die bei der [Erstversorgung](#) dringend benötigte Eisbox kann man auf verschiedenem Weg organisieren. Entweder spricht man einen ortsansässigen Apotheker in Verbindung mit dessen Lieferanten an, der zwecks Kooperation die Eisbox spendet und dafür auf den Außenwänden seine Werbung aufbringen kann. Gleiches gilt für branchenfremde Sponsoren. Zur Not tut es auch eine haushaltsübliche Kühltasche.

Zweifellos ist die Eisbox eines der wichtigsten Hilfsmittel der [Erstversorgung](#) sowohl beim Training als auch beim Spiel. Sie sollte groß genug sein, um alle Hilfsmittel für die Eistherapie aufzunehmen. Empfehlenswert sind hier Behältnisse mit einem Volumen von 5 Litern.

Inhalt der Eisbox

- Eis
- Eispackung
- Wasser
- Schwämme
- Kompressionsbinde
- Schere

Eis und Eispackung selber herstellen

Im Handel erhältliche fertige „Ice Packs“ verlieren schnell ihre kühlende Wirkung, so daß man die Eispackungen besser selber herstellt. Das Eis sollte möglichst crashed-ice sein, da es sich sehr gut an die verletzte Struktur anmodellieren läßt. Zu dessen Herstellung schneidet man einfach einen ausrangierten Stutzen an der Öffnung etwas weiter auf, um das Einfüllen des Eises zu vereinfachen. Anschließend schlägt man zur Zerkleinerung der Würfel auf einen harten Untergrund. Das

Eis beläßt man anschließend im Stutzen und hat sogleich eine fertige Eispackung. Natürlich kann man auch Handtücher und Plastiktüten nehmen und mit dem Eisbrei befüllen.

schnelle Hilfe: Wasser, Schwämme und Kompressionsbinde

Das Eis mischt man in Wasser, um einen darin eingetauchten Schwamm als Erstmaßnahme auf die verletzte Struktur aufzutragen. Dies bewirkt eine sofortige Schmerzlinderung, so daß der Spieler unter Umständen schnell wieder ins Spielgeschehen eingreifen kann. Das Eiswasser tränkt die Kompressionsbinde und ermöglicht so eine Kombination aus Druckverband und Kälte.

Die Eistherapie hat richtig eingesetzt eine schmerzlindernde Wirkung und verhindert die Entstehung von Schwellungen, die die Regeneration und den Heilungsverlauf deutlich verlängern. Der Einsatz erfolgt nach der sog. [PECH-Regel](#).

Achtung!

Vorsicht vor Eissprays! Sie können Gewebeschäden verursachen, weil eine angemessene Dosierung auf der Haut nur sehr schwer einzuschätzen ist.

Übrigens sollte man die Dauer der Eisanwendung wie auch den Druck der Kompression verringern, wenn der verletzte Spieler ein Brennen unter dem Eis angibt oder den Druck des Verbandes als unangenehm empfindet.