

Erstversorgung Sportverletzungen

von

Dieser Artikel behandelt ein Gesundheitsthema. Aufgrund dieser Informationen kann, soll und darf keine Selbstdiagnose gestellt werden und ein Arztbesuch wird dadurch auch nicht ersetzt!

Wenn eine Sportverletzung auftritt, sind die wichtigsten Minuten die, die direkt nach dem Auftreten folgen, so dass eine gründliche und angemessene **Erstversorgung** erfolgen muss, um die Anschlussbehandlung eines Arztes sinnvoll vorzubereiten. Man sollte sich dabei an die nachfolgenden Punkte (PECH-Schema) halten:

Ruhigstellen (= P wie Pause)

Die verletzte Körperregion sollte nach Möglichkeit nicht mehr unnötig bewegt werden.

Kälte (= E wie Eiskühlung)

Verletzte Stelle durch Eis (am besten kein Eisspray) ca. 30 Minuten kühlen. Ist kein Eis vorhanden, so kann man auch fließendes kaltes Wasser oder kalte Umschläge benutzen. Die Gefäße ziehen sich durch den Kälteschock zusammen und es kann kein weiteres Blut mehr austreten. Somit schwillt das Körperteil nicht weiter an. Werden Kältepacks oder Eiswürfel verwendet, so dürfen diese nicht direkt mit der Haut in Kontakt gebracht werden (lokale Erfrierungsgefahr), sondern es sollten zuvor ein bis zwei Touren des Kompressionsverbandes darunter gewickelt werden.

Kompression (= C wie Compression)

Durch das Zusammendrücken des Gewebes kann ebenfalls keine weitere Blutung erfolgen. Die Kompression geschieht durch einen Verband und soll möglichst zusammen mit der Kühlung

(Punkt 1) angewendet werden. Der Kompressionsverband wird mit mäßigem Zug (der Verletzte muss das gut tolerieren können) gewickelt. Der Kompressionsverband kann in der ersten Phase alle 15 bis 20 Minuten gelockert werden, wobei eine Erneuerung der Kälteanwendung möglich ist und danach wieder neu angelegt werden.

Hochlagern (= H)

Das verletzte Körperteil sollte höher liegen als das Herz, so dass das Blut aus der verletzten Region auf venösem Wege zum Herzen fließen kann. Dadurch wird ebenfalls eine weitere Blutung verhindert.

Allerdings kann man immer wieder Fehler beobachten, die bei der Erstversorgung gemacht werden. So darf man **niemals Wärme** anwenden. Durchblutungsfördernde Maßnahmen (u. a. Wärme, Alkohol, durchblutungsfördernde Salben, heiße Dusche oder Bad, Massagen der verletzten Region) müssen bei der Erstversorgung einer frischen Verletzung unterbleiben! Eine konsequent durchgeführte richtige Erstversorgung ist bereits ein wesentlicher erster Schritt, um den Heilungsprozess zu beschleunigen und zu optimieren.

Ein elastischer Verband darf niemals so stark angelegt werden, dass im dahinter liegenden Körperteil eine Verfärbung auftritt oder ein Prickelgefühl einsetzt. Natürlich darf man die auftretenden Symptome nicht unterschätzen.

Wohingegen man in früheren Tagen gerne noch **Eisspray** benutzt hat, ist man heute weitestgehend davon abgekommen, weil Eisspray auf gar keinen Fall von Laien benutzt werden darf. Bei unerfahrener Anwendung von Eissprays direkt auf der Haut kann es zu lokalen Erfrierungen kommen, da Temperaturen deutlich unter 0 Grad Celsius erzeugt werden können! Das kann man sehr schön an der Schnee- oder Eisaufbildung auf der Haut erkennen, was bestimmt jeder bereits gesehen hat. Deshalb nochmals: Eisspray niemals direkt auf die Haut sprühen!

Da ein **Tape** unelastisch ist, darf es niemals zirkulär, d. h. ein einem Zug komplett, um die verletzte Extremität gezogen und auf sich selbst verklebt werden. Ein Tape darf also nicht als Kompressionsverband bei einer frischen Verletzung angelegt werden. Bei zunehmender Schwellung kann es sonst leicht zu Stauungen und Druckschäden des Gewebes kommen! Wer mit dem Taping nicht vertraut ist, sollte es in der Ersten Hilfe auch nicht benutzen.

Da beim Fußball des öfteren Hautabschürfungen und dabei der Erreger des Wundstarrkrampfes, der in Europa praktisch überall im Erdreich vorkommt, in den Körper eintreten kann, sollte man darauf achten, dass alle Spieler einen gültigen **Tetanus-Impfschutz**, bestehend aus einer Grundimmunisierung von drei Impfungen innerhalb eines Jahres und anschließenden Auffrischungen im Abstand von ca. 10 Jahren, haben.

Bei **Platzwunden** kann man immer unterscheiden, welche Ader verletzt wurde. Bei hellrotem Blut ist eine Schlagader verletzt. Das Blut tritt hier im Herzrhythmus aus. Ist das Blut dunkelrot, so wurde eine Vene verletzt.