

PECH gehabt

Sport ist gesund, das ist unbestritten. Doch leider gehören Verletzungen zum Sport wie der Plattfuss zur Biketour: Man denkt nicht daran, wenn man lange davon verschont bleibt, aber erwischen kann es jeden, jederzeit. Wir sagen Ihnen, wie Sie bei einer Verletzung reagieren müssen.

TEXT: MARIUS STAHLBERGER

52

PECH

Vielfach hat man bei Unfällen und Verletzungen einfach Pech gehabt. Folglich kann man sich das PECH-Schema als Erste Hilfe bei Sportverletzungen gut merken:

- **Pause:** Der verletzte Körperteil sollte ruhiggestellt werden.
- **Eis:** Mit Eis oder einem anderen Kältemittel die betroffene Stelle kühlen.
- **Compression:** Mittels Kompression wird das verletzte Gewebe zusammengedrückt, damit keine Blut- und Gewebeflüssigkeit ins umliegende Gewebe austreten kann.
- **Hochlagerung:** Der verletzte Körperteil soll höher gelagert werden als das Herz.

Was tun im Notfall? ABCD ersetzt GABI

Vor einigen Jahren lernte man in Nothelfer-Kursen das GABI als Patientenabklärung. Heute kommt international das ABCD-Schema zum Zug:

- **Airway (Atemweg):** Atmung beurteilen, Atemwege freilegen durch Kinnheben und Kopfstrecken. Wenn keine Lebenszeichen zu erkennen sind, weiter zu B.
- **Breathing (Beatmung):** 2-mal beatmen. Wenn keine spontanen Lebenszeichen erkennbar sind, weiter zu C.
- **Circulation (Kreislauf):** 30-mal Herzdruckmassage, 2-mal beatmen. Wenn keine spontanen Lebenszeichen erkennbar sind, weiter zu D.
- **Defibrillation** (wenn kein Gerät vorhanden ist, C wiederholen, bis der Notarzt eintrifft): externe Wiederbelebung mit Defibrillationsgerät.

Die American Heart Association (AHA) propagiert nur noch die Herzmassage. Diese sei lebensnotwendiger als die Beatmung. Bis sich die AHA-Regeln auch in der Schweiz durchsetzen, dürfte es noch einige Zeit dauern.

Zu gewinnen: Erste-Hilfe-Set für Sportler

FIT for LIFE verlost 3 praktische Erste-Hilfe-Sets. Wer ein solches Set möchte, bewirbt sich unter blog@fitforlife.ch. Schicken Sie uns dazu eine Frage zu Sportverletzungen, die Sie beantwortet haben möchten. www.fitforlife.ch veröffentlicht die wichtigsten Fragen samt Antworten. Die Sets werden unter den Fragestellern ausgelost.

Zuerst kühlen, dann wärmen

- Gegen akute Beschwerden hilft kühlen, denn Kälte verlangsamt nahezu jeden Prozess im Körper. Nach Verletzungen von Bändern, Gelenken und Muskeln sowie bei Beschwerden nach Operationen ist daher eine Kälteeinwirkung sinnvoll. Wichtig ist, dass Eispackungen («Cold Packs») nicht direkt auf die Haut gelegt werden!
- Bei chronischen Entzündungen der Gelenke und bei Abnutzungserscheinungen (Arthrose) hilft Wärme.

Diese «weckt» unseren Körper auf, die heilenden Prozesse werden beschleunigt. So werden beispielsweise Abfallprodukte und Schmerz auslösende Signale schneller wegtransportiert und dadurch ist die Schmerzempfindlichkeit herabgesetzt.

- Allgemein gilt folgende Faustregel: So lange eine Schwellung oder ein Bluterguss erkennbar ist kühlen, später eher wärmen oder wechselnd wärmen und kühlen, um die Durchblutung zu fördern. Dabei stets etwas länger wärmen als kühlen.

Was tun bei:	Erste-Hilfe-Massnahme	Weiteres Vorgehen
Bänderdehnung/ Bänderriss	Schwellung reduzieren durch kühlen (15 bis 20 Min) und hoch lagern. Empfehlenswert: Kompressionsverband.	Ein Arztbesuch ist unumgänglich, da je nach betroffenem Gelenk unterschiedliche Massnahmen nötig sind.
Insektenstich	Desinfizieren und den Bienenstachel entfernen. Kühlen. Evtl. können Hausmittel helfen: Zitronensaft, pflanzliche ätherische Öle, frisch angeschnittene Zwiebel.	Wenn nötig Medikamente gegen allergische Reaktionen einnehmen. Bei Anzeichen wie Übelkeit, Herzrasen, Schwindel oder Atemnot sofort zum Notfallarzt.
Insektenstich im Mund	Insektenstiche in Mund und Zunge sind meist harmlos, im Rachenraum jedoch gefährlich. Hals frei machen, Eiswürfel lutschen, Hals und Nacken zusätzlich kühlen.	Bei Insektenstichen im Rachenraum Notarzt verständigen. Bei Bewusstlosigkeit: Seitenlagerung. Bei Atemstillstand: Beatmung.
Knochenbruch	Die verletzte Stelle so wenig wie möglich bewegen, wenn möglich kühlen. Zum Arzt bringen oder auf Notarzt warten.	Bei Verdacht auf Knochenbruch muss der Betroffene immer ärztlich untersucht werden.
Kopfverletzung	Allfällige Blutung stillen. Den Verunfallten in ein Gespräch verwickeln. Wenn er einfache Fragen nicht beantworten kann, ist eine Hirnerschütterung wahrscheinlich.	Bei Hirnerschütterungen gilt: liegen bleiben (Verletzungen des Rückenmarks). Jeder Verdacht auf Hirnerschütterung gehört vom Arzt untersucht.
Luxation	Auf keinen Fall selber versuchen wieder einzurenken. Das betroffene Gelenk möglichst schmerzfrei ruhig stellen, 15 bis 20 Minuten lang kühlen. Wenn möglich hoch lagern.	Unbedingt zum Notfallarzt, egal ob es eine Finger-, Ellenbogen-, Schulter- oder Kniescheibenluxation ist.
Prellung/ Bluterguss	PECH anwenden, auch in den Tagen nach dem Unfall. Mindestens 24 Stunden lang auf Alkohol, Wärmebehandlung und Massagen verzichten.	Bei Verdacht auf zusätzliche Verletzungen (Brüche und Gelenksbeschädigungen) und starken Stossverletzungen an Genitalien oder Kopf: Arzt aufsuchen.
Schürfung/Wunde	Wunde mit sauberem, kaltem Wasser reinigen und anschliessend desinfizieren. Kleine Wunde mit einem Pflaster, grössere Wunden mit einer sterilen Kompresse verbinden.	Infektionen oder Wundstarrkrampf (Tetanus) können auch durch kleinste Wunden entstehen, dagegen sollte man geimpft sein. Wenn nicht, Arzt aufzusuchen.
Sehnenriss	PECH anwenden.	So schnell wie möglich zum Arzt.
Zahnverlust	Blutung stillen mittels sterilem Verbandsmaterial (notfalls irgendein sauberes Textilstück), anschliessend kühlen. Zahn nicht an der Wurzel anfassen und nicht reinigen.	Wenn keine Zahnrettungsbox griffbereit ist, sollte der Zahn in Kochsalzlösung, Milch oder Speichel aufbewahrt werden. So schnell wie möglich einen Zahnarzt aufsuchen.