

# Erste Hilfe-Maßnahmen im Fußball



Menschen in Not oder bei  
Unfallsituationen zu helfen ist nicht  
nur sittlich sondern auch  
rechtliche Pflicht!!!

- Hilfe rufen/Notruf
- Ermutigen/Trösten
- Lebenswichtige Funktionen Kontrollieren
- Decke unterlegen/zudecken

# Es ist wichtig durch

- Ruhe
- Sicheres Auftreten und umsichtiges Handeln und
- Beruhigenden Zuspruch
- auf die Betroffenen und Umherstehenden einzuwirken um weitere Schäden zu verhindern!

# Grundausstattung eines Verbandskoffers

- Mullkompressen
- 1 Fl. Desinfektionsmittel
- Pflasterbox
- Elastomull Haftbinde
- Klebebinde
- Tape
- Wund- und Heilsalbe
- Idealbinden
- Blasenpflaster
- 1 Fl. Muskelfunktionsöl / Massagelotion
- 1 Fl. Franzbranntwein / Regenerationslotion
- 1 Schere
- Einmalhandschuhe
- Wärmedecke

# Ausstattung Eisbox

- Elastische Binde
- Eiswürfel/Crash Ice
- Schwämme
- Wasser

# Häufige Verletzungen beim Fußball

- Schürfwunden / Wunden
- Prellungen
- Bänderdehnungen / -risse
- Muskelzerrungen / -risse
- Entzündungen
- Brüche

# Schürfwunden

- **Symptome:** brennender Schmerz mit geringer oder kaum sichtbarer Blutung
- **Ursachen:** meist Sturz auf hartem Untergrund (Asche, Kunstrasen...)
- **Erstversorgung:** sofortige Desinfektion, bei starker Verschmutzung zuerst mit nassen Schwamm die nicht verletzte Region säubern und die Wunde unter fließendem Wasser. **Cave:** Wunde nie auswischen oder unter Duschstrahl säubern!!!
- **Nachversorgung:** Wunde mit Kompresse abdecken

# Prellungen

- **Symptome:** starke Schmerzen und verstärkte Bewegungseinschränkung. Meist schnellbildendes Hämatom, flächiges Anschwellen.
- **Ursachen:** meist Schlag- oder Tritteinwirkung
- **Erstversorgung:** Untersuchung auf Hautverletzungen ggf. diese desinfizieren, kühlen mit „Hot-Ice“ Hochlagern
- **Nachversorgung:** Hochlagern, alle weiteren 20 min. „Hot-Ice“ Binden, kurz im schmerzfreien Bereich bewegen, Salbenverbände



# Bänderdehnungen / -risse

- **Symptome:** akuter, heftiger und stechender Schmerz, rasch einsetzende Schwellung (meist Zeichen für Bänderriss), akuter Schmerz lässt meist rasch nach, Instabilitätsgefühl insbesondere bei schlechter Muskulatur
- **Ursachen:** Umknicken, verdrehen, Tritt, Schlag
- **Erstversorgung:** „Hot-Ice“, leichte Kompression, Hochlagern, nach 3 Std. intensiver Kühlung Salbenverbände anlegen.
- **Nachversorgung:** Arzt aufsuchen!!!

# Muskelzerrungen

- **Symptome:** sie entwickelt sich, zuerst zunehmendes Unbehagen an einer Muskelregion, punktuell nicht identifizierbar, danach setzt ein Ziehen ein, dann ein zunehmendes Spannungsgefühl und schließlich krampfartige, teilweise ziehende Schmerzen.
- **Ursachen:** meist mangelhafte und schlechte Vorbereitung auf Training/Wettkampf, schlechter Allgemeinzustand
- **Erstversorgung:** wichtigste ist die Entspannung, als erstes 20 min. „Hot.Ice“ Druckverband, Dehnübungen im schmerzfreien Bereich, danach Salbenverband bis zum nächsten Tag

# Nachversorgung

- **1. Tag:** wiederholte Sehnübungen im schmerzfreien Bereich, versuch des leichten Lauftrainings im Ausdauerbereich (max. 20 min.) **Cave:** keine Schnellkraft-Bewegungen vornehmen!!! Anschließend „Hot-Ice“ Umschläge
- **2. Tag:** Dehnübungen, Vormittags und Nachmittags je 20 min. Lauftraining im Ausdauerbereich, danach „Hot-Ice“ Umschläge
- **3.Tag:** Vormittags und Nachmittags stretching sowie anschließend 20 min. Lauftraining mit wechselnder Geschwindigkeit. Danach „Hot-Ice“ Umschläge
- **4.Tag:** In der Regel Wiederaufnahme des Trainings

# Muskelfaserriss

- **Symptome:** plötzlicher Akutschmerz der keine weitere Belastung mehr zulässt, je nach Schwere und Ausmaß wird die Verletzung als Nadel- oder Messerstich empfunden; je größer der Faserriss umso stumpfer der Schmerz! Kein Hämatom sichtbar, wenn doch dann Verdacht auf Muskel-/Muskelbündelriss
- **Ursachen:** meist nach extremer Belastung, durch Übermüdung/Übersäuerung; nach nicht ausgeheilten Verletzungen, Stoffwechselstörungen, Entzündungsherden

# Erstversorgung

- Spätestens nach 10 min. muss der „Hot-Ice“ Druckverband angelegt sein, da dann die Selbstregulation des Körpers einsetzt, die höchst nachteilige Auswirkungen auf den zeitlichen Heilungsprozess hat
- Nach 20 min. Verband abmachen und nach 5 min. erneuern
- Mindestens 4x wiederholen
- Anschließend für 8 Std. einen kühlenden Salbenverband anlegen
- Verletzter Muskel darf ohne Druckverband nicht belastet werden

# Nachversorgung

- Wird durch einen Arzt oder Physiotherapeuten durchgeführt
- Ab 5. Tag leichtes Lauftraining im schmerzfreiem Bereich
- Ab 6. Tag 2x täglich 20 min leichter Dauerlauf
- Ab 8. Tag Steigerungsläufe möglich
- Ab 10. Tag Sprint- und Koordinationsübungen soweit keine Schmerzen empfunden werden
- Balltraining kann erst wieder aufgenommen werden, wenn alle Laufübungen schmerzfrei absolviert wurden.

# Knochenhaut-Entzündungen

## Schienbein

- **Symptome:** starke Schmerzen vordere und innere Schienbeinkante, schmerzen morgens beim Aufstehen, Zehenspitzenangang nahezu unmöglich, erheblicher Druckschmerz ggf. Berührungsschmerz, deutliche Schwellung
- **Ursachen:** traumatisch, Überlastung, falscher Laufstil, falsches Schuhwerk
- **Erstversorgung:** „Hot-Ice“ Druckverband (leicht), Hochlagern, Salbenverband
- **Nachversorgung:** „Hot-Ice“ Verbände

# Brüche

- **Symptome:** häufig als knacken/knirschen wahrnehmbar, meist erhebliche Funktionsstörungen, Bewegungs- und Belastungsunfähigkeit oder abnorme Beweglichkeit, Formabweichung, rasche Schwellung, starke Schmerzen, starke Blutung
- **Ursachen:** Gewalteinwirkung (Sturz, Tritt, Stoß, Schlag), Ermüdungsbrüche durch intensive Dauerbelastung
- **Erstversorgung:** verletzte Region nicht mehr belasten! Kühlen, Hochlagern, ggf. Notarzt und RTW rufen!!!
- **Nachversorgung:** liegt im Ermessen des Arztes!