

So funktioniert die Erste Hilfe bei Sportverletzungen

Wichtige Tipps von Training & Wissen online



Wenn es Seiten am Sport gibt, auf die ein jeder Freizeit- oder Leistungsathlet am liebsten verzichten würde, dann sind das ohne Zweifel Verletzungen im Training oder Wettkampf. Gerade bei Fußballern sind Läsionen leider zur Regel geworden: Sei es ein unerwartetes Zwicken im Muskel während eines Vollsprints, eine folgenschwere Platzwunde nach dem Zweikampf in der Luft oder ein K.O. nach einem Balltreffer in die Magengrube – mit diesen Situationen müssen Kicker auf dem Platz rechnen.

So unterschiedlich schwer die Verletzung innerhalb der sportlichen Aktivität sein kann, so unterschiedlich ist auch die Herangehensweise, mit der hier agiert werden muss. Allgemein betrachtet, können Verletzungen in zweierlei Gruppen von Ursachen gegliedert werden: Zum einen gibt es Schädigungen, die durch den Einsatz der eigenen Kraft zustande kommen. Dies geschieht beispielsweise wegen eines unzureichenden Trainingszustands, wegen geistiger und körperlicher Ermüdung sowie hervorgerufen durch eine insuffiziente Ernährung.

Bei diesen sogenannten endogenen Verletzungen ist die Überlastung des Körpers also die Hauptursache für den Sportunfall. Auf der anderen Seite können exogene Ursachen – also äußere Einwirkungen - zu Sportverletzungen führen. Das kann durch Fremdeinwirkung von Gegnern oder Trainingspartnern, beispielsweise bei einem Foul passieren oder aufgrund schlechter Rahmenbedingungen wie Witterung, Boden und Ausrüstung ausgelöst werden.

Sofortmaßnahmen als erster Schritt

Viele Sportverletzungen können aber durch gewissenhafte Prävention und richtiges Verhalten vermieden werden. Erleidet der Sportler die Verletzung jedoch erst einmal, dann sind – bei Amateurfußballern genauso wie bei den Profis – sofortige Maßnahmen schon der erste wichtige Schritt für den Genesungsprozess.

Besonders im Amateurfußball ist es wichtig, dass auch Trainer die Erstversorgung bei Sportverletzungen übernehmen können. Im Folgenden können sich daher Übungsleiter auf diesen Seiten einige professionelle Erste-Hilfe-Ratschläge zur richtigen Vorgehensweise bei Sportverletzungen aneignen – auf dass man sie selten anwenden muss.

Die PECH-Regel

Als Erstversorgungsmaßnahme von Prellungen, Zerrungen und Bänderverletzungen kann man dem Merkwort PECH folgen: Pause (Ruhigstellung), Eis (Kälteanwendung), Compression (Druckverband) und Hochlagerung verhindern nach einer Verletzung Schwellungen und Hämatome und tragen häufig auch zur Schmerzlinderung bei

Oberste Priorität: Kompetent sein

Nichts ist einfacher als einen Erste-Hilfe- Kurs zu besuchen, um entscheiden zu lernen, welche Verletzungen vor Ort verarztet werden können und welche nicht. Denn der korrekte Ablauf der Rettungskette sollte allgegenwärtig sein. Nach einer Verletzung verändert sich nämlich das emotionale Bewusstsein des Sportlers radikal. Es kann von Frustration über Panik bis hin zu einem Schock reichen. Strahlt die versorgende Person jedoch Kompetenz und Ruhe aus, fallen den Beteiligten alle folgenden Schritte leichter.

Muskel- und Sehnenschäden

Zerrungen und Risse von Muskeln oder Sehnen sind oft auf mangelhaftes Aufwärmen oder Übermüdung der Muskelpartien zurückzuführen. Bei abrupter Überdehnung eines Muskels oder einer Sehne spricht man von einer Zerrung, die sich in Form von plötzlich auftretendem und stechendem Schmerz äußert. Vertiefungen an der verletzten Stelle können auf einen Muskelriss hindeuten. Hierbei ist der Schmerz eher flächendeckend und stumpf, zudem ist die Anspannung des Muskels kaum mehr möglich. In erster Linie ist hier das PECH-Vorgehen als Erste Hilfe sinnvoll. Eissprays sollten dabei nicht zu lange angewendet werden, da es sonst im Hautgewebe zu Erfrierungen kommen kann. Aber auch Eisbeutel sollten nicht länger als 20 Minuten auf der verletzten Stelle aufliegen, da sonst die erwünschte Verengung der Blutgefäße in eine reaktive Erweiterung umschlägt.

Außerdem kann zu viel Kühlung zur Lähmung oberflächlich verlaufender Nerven führen. Darüber hinaus sollte darauf geachtet werden, dass die mit elastischen Binden umwickelten Kältebeutel auf nackter Haut keine optimale Kompression erzeugen. Sinnvoller ist dagegen, erst eine Kompressionsbandage anzulegen und die Kältequelle dann darüber anzubringen. Zweck eines Sportverbands ist es, die geschädigte Körperstelle zu stabilisieren und zu entlasten.

Hautverletzungen

Stürze und Beingrätchen sind die häufigste Ursache für verdreckte Wunden. Diese sollte man vorsichtig mit klarem warmem Wasser ausspülen und mit antiseptischer Lösung oder Wundspray reinigen. Anschließend die Stelle mit Pflastern oder Wundkompressen verbinden. Keinesfalls darf Eisspray bei offenen Wunden verwendet werden. Um Schmutztätowierungen

zu vermeiden, sind Verunreinigungen mit einer sterilen Bürste aus der Wunde zu entfernen. Dies sollte jedoch ggf. von einem Arzt und unter Lokalanästhesie vorgenommen werden.

Wundblasen

Die Ursache für unangenehme Blasen an Fuß oder Knöchel sind oft Druckstellen, die durch schlecht sitzende Fußballschuhe oder Socken hervorgerufen werden. Diese Blasen sollte man – wenn möglich – geschlossen austrocknen lassen. Lässt die Rötung um die Blase nach, ist es ein Zeichen der Heilung der gestörten Haut. Öffnet sich die Blase, sollte sie desinfiziert werden. Mit Hilfe eines Schaumgummipolsters kann zudem die Druckempfindlichkeit verringert werden.

Stöße in die Magengrube

Balltreffer oder Schläge in die Magengrube sind im Fußball sehr häufig. Dabei wird das Zwerchfell vorübergehend gelähmt und die Atmung behindert. In der Regel verbessert sich der Zustand des Spielers nach etwa einer halben Minute von allein. Der Verletzte sollte sich solange mit angezogenen bzw. angewinkelten Beinen positionieren. Klassische „Klopfer“ auf den Rücken oder die Brust sind hierbei nicht hilfreich.

Platz- und Risswunden

Die umliegende Hautregion feucht säubern und desinfizieren. Eine Mullbinde auf der Wunde und ggf. ein Druckverband stillen die Blutung. Risswunden am Körper und Verletzungen im Gesicht erfordern meist eine chirurgische Versorgung. Wunden mit über 1 cm Länge sollten vom Arzt begutachtet werden, um die Entscheidung über Klammern oder Nähen fällen zu können. Bei kleineren Verletzungen können Pflasterverbände oder Wundkompressen ohne Zweifel sicherstellen, dass Training oder Spiel zu Ende geführt werden können.

Kieferluxationen

Die Ausrenkung des Unterkiefers führt zu einem klaffenden und gesperrten Kiefer. Eine Einrenkung ist möglich, jedoch sehr schmerzhaft und sollte daher mit Hilfe eines Lokalanästhetikums beim Arzt erfolgen – auch um muskuläre Verspannungen aufzuheben.

Augenverletzungen

Kontusionsschäden am Auge, wie beispielsweise ein Lidhämatom, müssen mit einem sterilen Verband abgedeckt werden. Je nach Stärke des Blutergusses, kann der Verband feucht aufgelegt werden, um eine kühlende Wirkung zu erzeugen. In keinem Fall sollte Eis über längere Zeit direkt in Kontakt mit dem Auge treten, denn dies könnte Schäden an Hornhaut, Iris und Netzhaut hinterlassen.

Weiter sollte kein Druck aufs Auge ausgeübt werden. Bei Risswunden im Bereich des Auges dürfen Augenbrauen nie rasiert werden, denn ihre Form und Richtung sind wichtige Anhaltspunkte bei der Wundversorgung. Ist der Augapfel direkt betroffen, sollte eine ggf. getragene Kontaktlinse im Zweifelsfall nicht entfernt werden. Sie kann die Aufgabe eines Wundverbands bis zur Ankunft im Krankenhaus übernehmen.

Schlüsselbeinbruch und Schulterluxationen

Heftige Bewegungen sollten im Fall eines Bruchs des Schlüsselbeins vermieden werden. Die Ruhigstellung des Schultergürtels kann mit Hilfe einer Armschlinge unterstützt werden, eine Behandlung im Krankenhaus ist unbedingt notwendig. Ist bei einem Sturz auf die Schulter das Schultergelenk ausgerenkt, sollte jede Form der Bewegung vermieden werden. Eine

Reposition (Wiedereinrenkung) sollte nur von einem Arzt vorgenommen werden, zumal bei beteiligter Nerven- und Gefäßeinklemmung bleibende Schäden verursacht werden können.

Zahnluxationen

Sind Zahnschäden zu verzeichnen, soll keinesfalls extrahiert werden, selbst wenn die Fraktur das Zahnfach betrifft. Teilluxierte Zähne können möglicherweise erhalten werden, besonders wenn ihnen Zahnfleischreste anhaften. Zahnteile müssen feucht und keimfrei eingepackt werden. Der Zahn darf auf dem Weg zum Zahnarzt nicht austrocknen. Berühren Sie nicht die Zahnwurzel. Komplett luxierte Zähne dagegen sind oft nicht mehr zu retten.

Nasenbrüche und –blutungen

Der Verletzte sollte nach vorn gebeugt sitzen und durch den Mund atmen, damit kein Blut in den Rachen laufen kann. Weiter ist eine kalte Kompresse auf die Nase empfehlenswert, um so Schwellung und Blutung zu vermindern. Bei komplizierteren Brüchen ist eine operative Behandlung meist nicht vermeidbar. Liegt kein Bruch vor, stoppt etwas Kaltes im Nacken die Blutung, wobei der Kopf dabei ebenfalls nach vorn gelagert sein sollte, damit das Blut aus der Nase laufen kann. In hartnäckigen Fällen helfen auch Tamponaden.

Muskelkrämpfe

Ein unzureichender Wassergehalt des Körpers, z. B. durch mangelhaftes Trinkverhalten, führt zu einem unausgeglichene Mineralienhaushalt. Folge: Die Muskeln laufen „heiß“, ermüden schneller und Krämpfe entstehen. Erste Hilfe sollte in Form einer sofortigen Muskeldehnung von 20 bis 25 Sekunden Dauer erfolgen. Aber auch die aktive Anspannung des entgegengesetzt wirkenden Muskels leistet Abhilfe. Anschließend kann mit kühlender Flüssigkeit oder Eiswasser massiert werden. Im Anschluss sollte der Flüssigkeitsgehalt des Körpers durch Trinken wieder aufgefüllt werden.

Transfer ins Krankenhaus

Wird ein Sportler wegen einer ernsthaften Verletzung ins Krankenhaus eingewiesen und ist ein operativer Eingriff nicht auszuschließen, sollte er wegen einer möglicherweise bevorstehenden Narkose unbedingt nüchtern bleiben.

Was sollte ein Erste-Hilfe-Koffer enthalten?

Erste Hilfe bei Sportverletzungen und Sportunfällen auf dem Fußballplatz ist wichtig. Aus diesem Grund haben der DFB und die „Linda Apotheken“ einen Medizinkoffer aufgelegt, der alle notwendigen Utensilien für die Erstversorgung von Fußballverletzungen enthält:

- Erste-Hilfe-Anleitung
- Einmalhandschuhe und Alu-Rettungsdecke
- steril verpackte Verbandstücher und Verbandspäckchen
- elastische Binden und Dreieckstuch
- Mullkompressen und Sofortkälte-Kompressen
- Pflaster in verschiedenen Größen und Wundklebestreifen
- Kältespray und Desinfektionsmittel
- Massageöl gegen Prellungen und Verstauchungen
- Verbandswatte für Augenverletzungen (Eycopad)

Wichtig: Der verbrauchte Inhalt muss sofort wieder aufgefüllt werden und das gesamte Material sowie die Instrumente sollten stets in einem hygienisch einwandfreien Zustand sein. Die Linda Apotheken sind offizieller Ausstatter des Medizinkoffers der deutschen Fußball-

Nationalmannschaft. Den DFB-Medizinkoffer gibt es in allen Linda Apotheken für 99,90 Euro zu kaufen.

Text von *Angelo Arabia*, aus der Zeitschrift [im Spiel](#)

[Weitere Hilfestellungen von Training & Wissen online finden Sie hier!](#)

Quelle: DFB