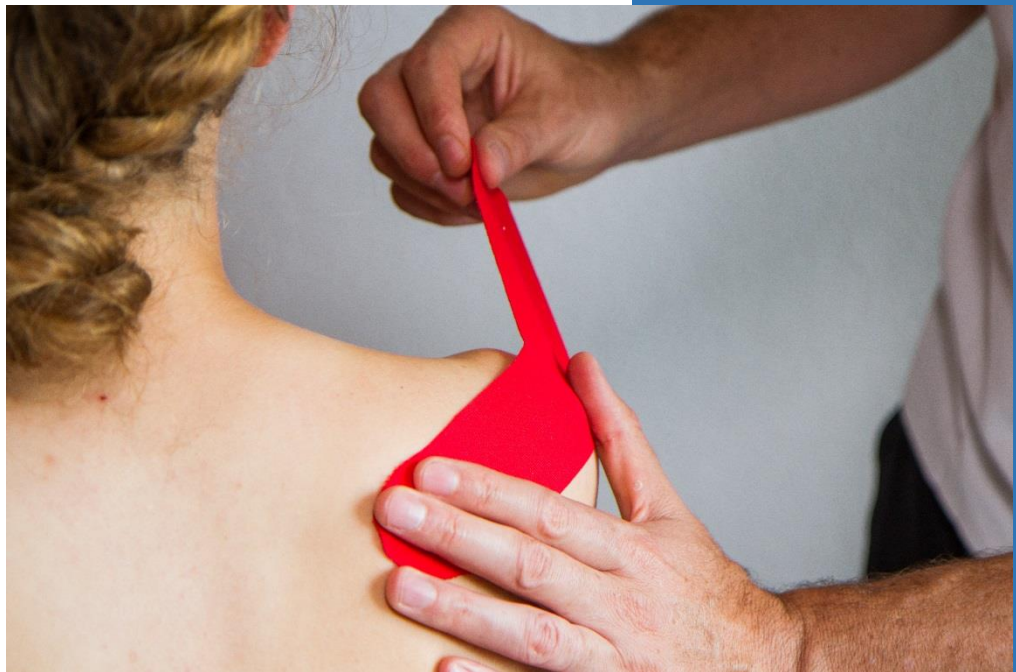
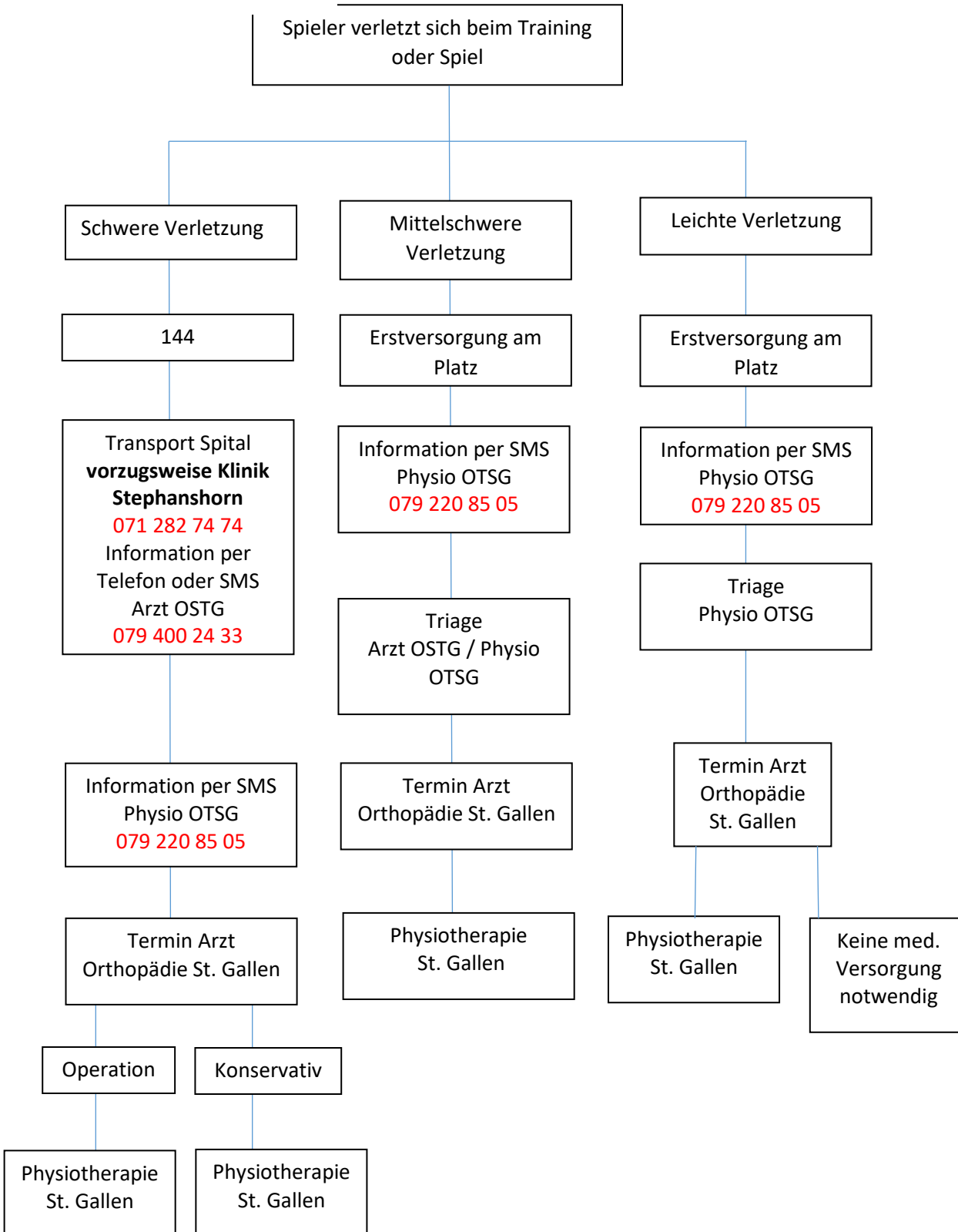


TEAMBETREUUNG HANDBALLCLUB ROMANSHORN



Michel Stroeve
Orthopädie St. Gallen
Februar 2022



Erstversorgung bei Verletzungen auf dem Sportplatz

Unbedingt die PECH-Regel anwenden!

- P = Pause: Spieler aus dem Spiel nehmen und die betroffenen Körperteile nicht mehr belasten.
- E = Eis: Das betroffene Körperteil sofort kühlen!
- C = Compression: Eine komprimierende Bandage anlegen – am besten gleich eine Kühlbandage dafür verwenden (nicht bei offenen Wunden)
- H = Hochlagern: Betroffenes Körperteil hochlagern um den Körper zu unterstützen, so dass es nicht zu stark anschwillt.

Bei offenen Wunden

Bei offenen Wunden gilt die gleiche Regel, jedoch die Wunde allenfalls mit Wasser säubern, desinfizieren und einen Druckverband anlegen. Bei einer Risswunde sind zum fixieren Steristripes am besten geeignet, darüber den Druckverband anlegen.

Medikamente

Bei Verletzungen, welche zu einer Schwellung führen können zusätzlich folgende Medikamente abgegeben werden:

Direkt nach der Verletzung: Entzündungshemmer (NSAR – Ibuprofen, Voltaren, Ponstan etc.) 3 x Tag für 3-5 Tage.

Bei starken Schmerzen kann zusätzlich Dafalgan oder Novalgin eingenommen werden.

Hilfe für das Erkennen einer Gehirnerschütterung bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen

ERKENNEN UND HANDELN

Eine Gehirnerschütterung sollte bei Vorliegen eines oder mehrerer der im Folgenden unter Punkt 1 bis 3 genannten sichtbaren Hinweise, Zeichen, Symptome oder bei falschen Antworten auf die Gedächtnisfragen vermutet werden.

1. Sichtbare Hinweise für den Verdacht auf eine Gehirnerschütterung

Jeder der folgenden sichtbaren Hinweise kann auf eine Gehirnerschütterung hinweisen:

Bewusstseinsverlust oder verlangsamte Reaktion
Liegt bewegungslos auf dem Boden/ verlangsamte beim Aufstehen
Unsicherheit auf den Füßen/ Gleichgewichtsprobleme oder Fallen/Koordinationsstörungen
Sich an den Kopf fassen/den Kopf mit den Händen stützen
Benommener, leerer oder ausdrucksloser Blick
Verwirrtheit/ nicht des Spiels oder der Geschehnisse bewusst

2. Zeichen und Symptome für eine mögliche Gehirnerschütterung

Jedes der folgenden Zeichen und Symptome kann eine Gehirnerschütterung Anzeigen:

- Bewusstseinsverlust
- Kopfschmerzen
- Krampfanfall
- Schwindelgefühl
- Gleichgewichtsprobleme
- Verwirrtheit
- Übelkeit oder Erbrechen
- Gefühl „verlangsamt/ langsam zu sein“
- Benommenheit/Schläfrigkeit
- „Druck im Kopf“
- Schwierigkeiten, sich zu erinnern
- Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren
- Emotionaler als gewohnt
- Verschwommenes Sehen
- Reizbarkeit
- Lichtempfindlichkeit
- Traurigkeit
- Gedächtnislücke
- Erschöpfung/Ermüdung oder wenig Energie
- Gefühl „wie im Nebel/benebelt zu sein“
- Nervös oder ängstlich
- „Etwas stimmt nicht mit mir“
- Geräuschempfindlichkeit
- Nackenschmerzen

3. Gedächtnisfunktion

Wenn eine Frage nicht richtig beantwortet wird, besteht der Verdacht auf eine Gehirnerschütterung.

„An welchem Spielort sind wir heute?“

„Welche Halbzeit ist jetzt?“

„Wer hat in diesem Spiel zuletzt ein Tor erzielt?“

„Gegen welches Team haben Sie letzte Woche/im letzten Spiel gespielt?“

„Hat Ihre Mannschaft das letzte Spiel gewonnen?“

Jede(r) Sportlerin/Sportler mit Verdacht auf eine Gehirnerschütterung ist UMGEHEND AUS DEM SPIEL ZU NEHMEN und darf nicht zur Aktivität zurückkehren, bevor sie/er medizinisch untersucht worden ist. Sportlerinnen/Sportler mit Verdacht auf eine Gehirnerschütterung dürfen nicht allein gelassen werden und kein Fahrzeug führen.

Bei Verdacht auf eine Gehirnerschütterung ist empfohlen, dass die Spielerin/der Spieler an eine medizinische Fachperson zur Diagnosestellung, Betreuung und Rückkehr zum Spiel Entscheid überwiesen wird, auch wenn die Symptome abgeklungen sind.

WARNZEICHEN

Bei JEDEM der unten aufgeführten Warnzeichen ist die Spielerin/der Spieler sicher und umgehend aus dem Spiel zu nehmen. Wenn keine medizinische Fachperson verfügbar ist, sollte ein Notfalltransport in das Nächstliegende Krankenhaus zur umgehenden ärztlichen Untersuchung erwogen werden.

- Sportler(in) klagt über Nackenschmerzen
- Verschlechterung des Bewusstseinszustandes
- Zunehmende Verwirrtheit/Reizbarkeit
- Schwere oder zunehmende Kopfschmerzen
- Wiederholtes Erbrechen
- Ungewöhnliche Verhaltensänderung
- Krampfanfälle
- Doppelbilder
- Schwäche oder Brennen/Kribbeln in Armen oder Beinen

Wichtig:

- In allen Fällen müssen die grundlegenden Prinzipien der Ersten Hilfe (Gefahr erkennen, Reaktion prüfen, stabile Seitenlage, Atmung und Kreislauf stabilisieren) befolgt werden
- Nicht versuchen, die Sportlerin/den Sportler zu bewegen (ausser, um sie/ihn in die stabile Seitenlage zu bringen), wenn keine spezifische Ausbildung besteht
- Einen (evtl. vorhandenen) Helm nicht abnehmen, wenn keine spezifische Ausbildung besteht.

aus: McCrory et. al, Consensus Statement on Concussion in Sport. Br J Sports Med 47 (5), 2013
ERKENNEN UND HANDELN Eine Gehirnerschütterung sollte bei V

Betreuertasche

Das gehört alles in eine Betreuertasche:

- Blutstillende Watte
- Mull Kompressen
- Elastische Bandagen
- Steristripes
- Kühlbeutel
- Kühlbandagen
- Eisspray
- Pflaster
- Dreieckstuch
- Einweg-Handschuhe
- Pinzette
- Schere
- Nagelschere
- Desinfektionsspray
- Tape
- Medikamente (Voltaren, Dafalgan, Aspirin, Ponstan)
- Wärmesalbe
- Kühsalbe
- Traubenzucker
- Taschentücher
- Ideafix

KONTAKT

Notfall	144	
Klinik Stephanshorn	071 282 74 74	
Arzt OTSG	079 400 24 33	info@ortho-sg.ch
Physio OTSG	079 220 85 05	physio@ortho-sg.ch
Sekretariat Orthopädie St. Gallen	071 228 88 99	physio@ortho-sg.ch
Sekretariat Orthophysio	071 228 88 95	info@orthophysio.ch

Orthopädie St. Gallen
Rosenbergstrasse 42b
9000 St. Gallen
www.ortho-sg.ch

Orthophysio St. Gallen
Rosenbergstrasse 42b
9000 St. Gallen
www.orthophysio.ch