

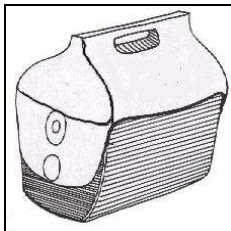
Dies ist unser Buch Sportverletzungen.

**Besuchen Sie auch unseren Medizinbedarf-online Shop:
www.rakers-medizinbedarf.de**

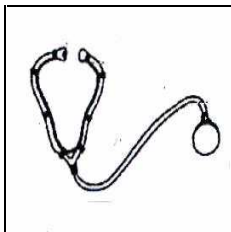
Mit über 3.000 medizinischen Artikel !!

4.6 Knochenbrüche

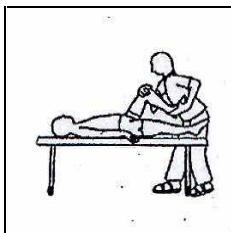
Knochenbrüche entstehen häufig durch äußere Gewalteinwirkung, aber auch ein Sturz oder ein Umknicken kann zum Brechen eines Knochens führen. Man unterscheidet geschlossene (einfache) Brüche und offene Brüche. Beim offenen Bruch durchstößt der Knochen die Haut nach außen. Wenn es durch die permanente Überlastung eines Knochens zur Fraktur kommt, spricht man von einem Ermüdungsbruch, z.B. die Marschfraktur am Fuß oder Bruch des Schienbeines unterhalb des Kniegelenkes (wie z. B. bei Langstrecklern). Symptome für einen nicht immer offensichtlichen Knochenbruch sind: starke Schmerzen, Verformung des Knochens oder abnorme Beweglichkeit.



Nötig sind Ruhigstellung und eventuelles Schienen, aber auch Kühlen. Beim offenen Bruch ist ggf. die Blutung zu stillen und steril abzudecken, auf jeden Fall der Arzt hinzuziehen.



Maßnahmen sind die gezielte Diagnostik sowie die konservative oder operative Therapie.



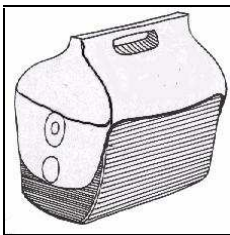
In der Nachbehandlung ist die „Funktionelle Therapie“ üblich.

4.7 Kopfverletzungen

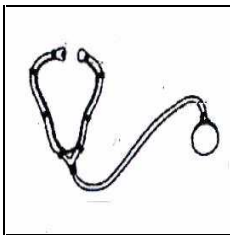
Kopfverletzungen bedürfen einer besonderen Beachtung. Man kann hier durch richtiges und umsichtiges Handeln Folgeschäden verhindern. Besonders bei Blutungen im Auge sollte man unbedingt einen Arzt rufen. Er wird die richtige Behandlung einleiten und gegebenenfalls einen Spezialisten, wie hier den Augenarzt, hinzuziehen.

4.7.1 Nasenbluten

Durch einen Schlag auf die Nase kann es sehr leicht zu Nasenbluten kommen. Auch bei schweren Unfällen, bei denen die Schädelbasis verletzt wurde, kann die Nase bluten.



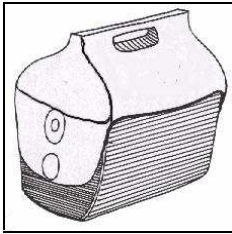
Das einfachste Mittel, Nasenbluten schnell und einfach zu stoppen, ist leicht beschrieben: Man nimmt ein Drittel eines Papiertaschentuches, rollt es zu einem kleinen Tampon und legt es dem Verletzten unter die Zunge. Die Blutung kommt meistens innerhalb kürzester Zeit zum Stillstand. Ein anderes, aber nicht so wirksames Mittel, ist das Verstopfen der Nasenlöcher mit blutstillender Watte.



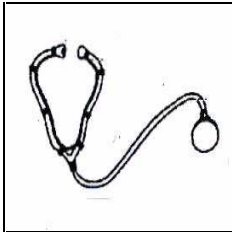
Beim Verdacht auf schwerwiegende Verletzungen, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Wenn Kinder sehr oft ohne ersichtlichen Grund an Nasenbluten leiden, sollte ein Hals-Nasen-Ohren-Arzt konsultiert werden.

4.7.2 Gehirnerschütterung

Durch einen heftigen Zusammenstoß mit dem Kopf eines Gegners oder eine andere äußere Gewalteinwirkung, kann es zur Gehirnerschütterung kommen. Symptome sind eine Bewußtseinstrübung bis zur Bewußtlosigkeit, Erinnerungslücken (ein Fußballspieler weiß z. B. nicht mehr den Spielstand), Übelkeit, Schwindel und Kopfschmerzen.



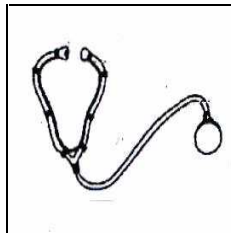
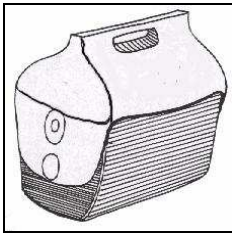
Der Sportler ist sofort aus dem Wettkampf oder Training zu nehmen.
Bei Bewußtlosigkeit in die stabile Seitenlage bringen!



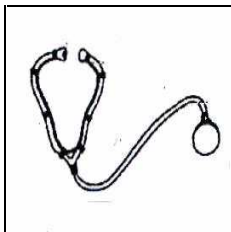
Erforderlich sind die gezielte Diagnostik und die Einleitung der entsprechenden Therapie.

4.7.3 Schädelbruch

Die Ursachen sind denen einer Gehirnerschütterung ähnlich. Die gefährlichste Schädelverletzung ist der Schädelbasisbruch. Wichtige Symptome sind Blutungen aus Mund , Nase und Ohr; auch starke Blutergüsse im Bereich der Augenhöhle sowie Bewußtlosigkeit sind kennzeichnend.



Erforderlich sind die stabile Seitenlage und sofortige Veranlassung eines Abtransportes in die Klinik.



Durchgeführt wird die gezielte Diagnostik, die entsprechende Therapie eingeleitet.

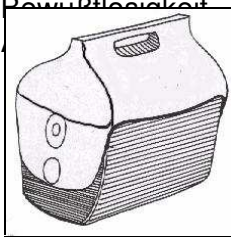


Nach dieser schweren, lebensbedrohenden Verletzung sollte die Wiedereingliederung in Absprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen.

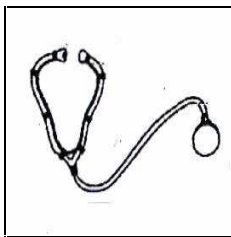
4.8 Sonstige Verletzungen

4.8.1 Sonnenstich

Hier handelt es sich um eine zu intensive Sonnenstrahlenbelastung bei großer Hitze. Sportler mit dünnen oder wenig Haaren sind besonders gefährdet. Folge dieser zu hohen Belastung ist eine Entzündung der Hirnhäute mit Schwellungen des Gehirns. Die Symptome sind: hochroter Kopf, kalter Körperschweiß, Schwindel bis zur Bewußtlosigkeit, Erbrechen, Kopf- und Nackenschmerzen sowie eine schnelle



Die Lagerung an einem schattigen, kühlen Ort und kalte Waschungen sind wichtige Sofortmaßnahmen. Auf jeden Fall ist dafür zu sorgen, daß ein sofortiger Abtransport ins Krankenhaus stattfindet.

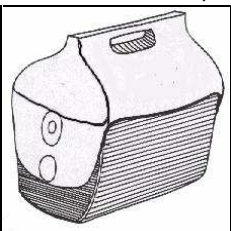


Die gezielte, stationäre Behandlung ist erforderlich.

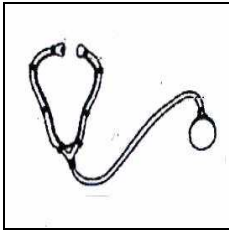
4.8.2 Hitzschlag

4.8.3

Ein Hitzschlag ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die das Leben gefährdet: Die Mortalität (Sterberate) liegt bei 50%. Der Hitzschlag entsteht durch eine gestörte Wärmeableitung. Aus noch nicht ganz geklärten Gründen wird die Schweißabsonderung gestört. Der Körper erleidet einen Hitzestau und die Körpertemperatur steigt erheblich an, bis der Betroffene ohnmächtig wird. Man erkennt den Hitzschlag an der fehlenden Schweißabsonderung. Die Haut ist trocken und sehr heiß, es kommt zu einer schnellen oberflächlichen Atmung, Brechreiz, Bewußtseinsstörung bis zur Bewußtlosigkeit.

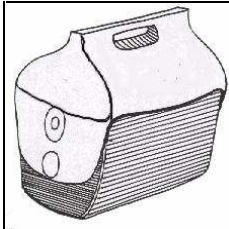


Wie beim Sonnenstich ist der Betroffene sofort aus der Sonne zu nehmen. Man legt ihn an einen kühlen, schattigen Platz und öffnet unbedingt die Kleidung. Es ist auch wichtig, die erhöhte Körpertemperatur durch kalte Umschläge zu senken. Auch hier ist der sofortige Transport in eine Klinik erforderlich..



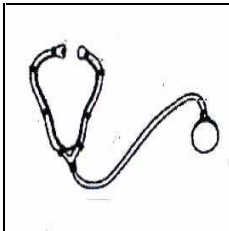
Auch hier ist die gezielte, stationäre Behandlung üblich.

4.8.3 Blutunterlaufene Nägel



Blutunterlaufene Nägel entstehen oft durch einen Tritt auf den Fuß oder auf die Hand. Es bildet sich ein Bluterguß unter dem Nagel. Durch den erhöhten Druck kommt es zu nicht unerheblichen Schmerzen.

Als Sofortmaßnahme ist die Kühlung angezeigt.



Der Arzt wird den Nagel mit einem speziellen Bohrer oder einer spitzen Kanüle öffnen, um den Bluterguß abzulassen. Dadurch wird der Druck abgebaut und die Schmerzen lassen nach.

4.9 Die Eis- und Sportbox

Für die **ERSTE HILFE** in Training und Wettkampf wurden zwei spezielle Sportboxen entwickelt. Beide Boxen sind in einer Thermoausführung konzipiert, damit der Inhalt der Eis-Boxen nicht so schnell schmilzt. Außerdem werden Pflaster und Tape in der Sport-Box auch an heißen Tagen nicht unbrauchbar.



Inhalt:

EIS-BOX		SPORT-BOX
2 x Kühlkompressen	12 x 29 cm	2 x dauerelastische Idealbinden
1 x Kühlkomresse	21 x 38 cm	2 x elastastische Mullbinden
1 x Eislolly		2 x kohäsive Fixierbinden (Pre-Tape)
		4 x sterile Kompressen
		1 x Wundschnellverband

Nachfüllung erhältlich.

2 x Tape 3,8 cm
1 x Heftpflaster
1 x Kühlspray
1 x Kühl-Gel
1 x Sofort-Kompresse
1 x Minzöl
1 x Haut-Fluid
1 x Dreiecktuch
1 x Verbandschere
1 x Latex-Handschuhe

Zu bestellen bei:

Rakers Medizinbedarf
Schulze-Delitzsch-Weg 8
33175 Bad Lippspringe
Tel. 05252-50947
Fax 05252-930616

oder im Rakers Medizinbedarf online shop

5. LITERATUR

- Anderson, B. Stretching, Waldeck 1996
- Deuser, E. Schnell wieder fit, Offenbach 1973
- De Mareès, H. Sportphysiologie, Köln-Mülheim 1992
- Jagow, U. Sportphysiotherapie für die Praxis, Lübeck 1985
- Freiwald, J. Prävention und Rehabilitation im Sport,
Hamburg-Reinbek 1995
- Landessportbund NRW Erste Hilfe bei Sportverletzungen, Duisburg 1992
- Schwerdtner, H.-P. Sportverletzungen, Erlangen 1994
- Fohler, H.