

Erste Hilfe



Hier ein paar Hinweise zu Sportverletzungen und deren ersten Hilfe.

Verletzungsarten

Soforthilfe

Hautverletzungen

(Platz und/oder
Schürfwunden)

- stark blutende Wunden hoch lagern
- kleinere Wunden säubern und steril abdecken oder einen Druckverband anlegen.

Prellungen

- sportliche Aktivität einstellen
- Kälteanwendung
- Druckverband und hochlagern

Verstauchungen

- sportliche Aktivität einstellen
- Kälteanwendung
- Druckverband und hochlagern

Muskelverletzungen

Muskelkater

- Dehnübungen
- Wärme (Sauna oder warmes Bad)
- nach ca. 2 Tagen sollte sich eine Linderung einstellen

Muskelkrampf

- sportliche Aktivität unterbrechen
- leichtes dehnen
- leichtes massieren

Muskelzerrung

- sportliche Aktivität einstellen
- Eis auf die betroffene Stelle zum kühlen legen

Muskelfaserriss/Muskelriss

- sportliche Aktivität einstellen
- Notdienst

Sehnenverletzungen

- sportliche Aktivität einstellen
- Kälteanwendung
- Druckverband und hochlagern

Bandverletzungen

- sportliche Aktivität einstellen
- Kälteanwendung
- Druckverband und hochlagern

Verrenkungen und Ausrenkungen

- sportliche Aktivität einstellen
- Entlastung der betroffenen Stelle
- Druckverband und hochlagern
- Notdienst

Knochenbrüche

- sportliche Aktivität einstellen
- Schienung der betroffenen Stelle
- Druckverband und hochlagern
- Notdienst
- bei Ohnmacht oder Wirbelsäulenschaden
nicht umlagern und Notdienst
verständigen

