Entweder die Finger beim Ballsport, der unachtsame Schritt beim Einkaufen oder ein Unfall im Straßenverkehr: Schnell kommt es zu Knochenbrüchen oder Gelenkverletzungen.

Pech gehabt bei Gelenkverletzungen

Ein Gelenk ist für die Bewegung wichtig. Unser Körper hat verschiedene Gelenke, die aufgrund einer Überbelastung, Überdehnung oder Gewalt verletzt werden können. Es ist eines der häufigsten Sportverletzungen und grundsätzlich ein häufiger Grund für Erste Hilfe im Alltag. Unser Körper versucht diese Verletzung zu heilen und sorgt für eine Anschwellung der Gelenke. Vielleicht kennst du das selbst, mit dem Fuß bist du mittags umgeknickt, der Schmerz ist noch erträglich und machst mit deinem Tag einfach weiter. Doch dann merkst du zum Abend hin, wie schmerzhaft und dick dein Fußknöchel geworden ist: Laufen ist für die nächsten Tage nicht mehr möglich.

Gelenkverletzungen entstehen häufig bei Unfällen, also wenn man Pech gehabt hat.... Die PECH Regel hilft uns die Maßnahmen bei Gelenkverletzungen korrekt durchzuführen.



Das P steht für Pause, das bedeutet Gelenke werden zuerst entlastet und der Körper soll ruhen.



E steht für Eis, was Kühlen bedeutet. Das Kühlen reduziert das Anschwellen des Gelenks und lindert Schmerzen. Es sollte Maximal 10 Minuten gekühlt werden.

C steht für Compression. Mithilfe eines Stützverbandes kann das Gelenk in einer schonenden Haltung unterstützt und fixiert werden. Der leichte Druck des Verbandes verhindert das Anschwellen der Gelenke.

H steht für Hochlagern. Betroffene Gelenke kommen nach oben, damit das Blut abfließt und somit zusätzlich Schwellungen reduziert werden. Danach kann weiter gekühlt werden.

Stützverband anlegen



Es ist wichtig VOR und HINTER dem betroffenen Gelenk zu fixieren. Schau dir die Beispielfotos an. Die Hand oder der Fuß wird ebenso eingewickelt wie die Gliedmaßen. Es soll leichter Druck vorhanden sein, aber nichts abdrücken. Im besten Fall wird der Druck zum Herzen hin lockerer.

Wichtig ist: Sind Gelenke ausgekugelt dürfen Sie im Rahmen der Ersten Hilfe NICHT eingerenkt werden! Dies ist eine Maßnahme. die nur vom Notarzt durchgeführt werden darf.

©Miki Grbic - aidclub. Dieses Material darf für Ausbildungszwecke genutzt werden. Das Entfernen des Logos oder Verfassers, sowie Änderungen sind nicht gestattet. Alle Bildrechte an den illustrierten Charakteren verbleiben exklusiv beim Verfasser Miki Grbic. Eine isolierte Nutzung oder Weiterverbreitung der Grafiken ist untersagt. Mehr Content unter www.aidclub.de

Harte Knochen, weicher Kern

Wusstest du das dein ältester Knochen maximal 20 Jahre alt ist? Egal wie alt du bist. Oder das unser Blut im Knochenmark, also im inneren des Knochens entsteht?

Knochen sind unser körpereigenes Gerüst. So wie Gelenke können diese aber genauso verletzt werden.

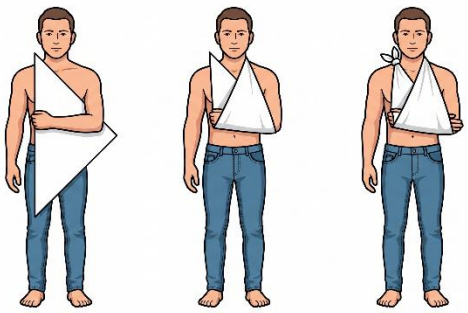
Maßnahmen bei Knochenbrüchen

Die Maßnahmen bei Knochenbrüchen sind ähnlich wie bei Gelenkverletzungen. Wir wenden also angepasst die PECH Regel an (Siehe Rückseite)

Pause – Natürlich sollen Betroffene bei Knochenbrüchen ruhen und sich nicht mehr bewegen

Eis – das umliegende Gewebe will aufgrund der Verletzung anschwellen, daher kann es auch bei Knochenbrüchen helfen die Stelle für 10 Minuten zu kühlen.

Compression – nach erfolgter Kühlung versuchen wir den Knochenbruch zu stabilisieren. **Wir vermeiden aber jede Bewegung!** Auch wenn die Gliedmaßen abnormal abstehen, bewegen wir nichts. Wir unterstützen die Schonhaltung und polstern die gebrochene Stelle locker als Schutz. *Bei schlimmen Verletzungen sollte die Sicht mittels eines Verbandstuches versperrt werden.*

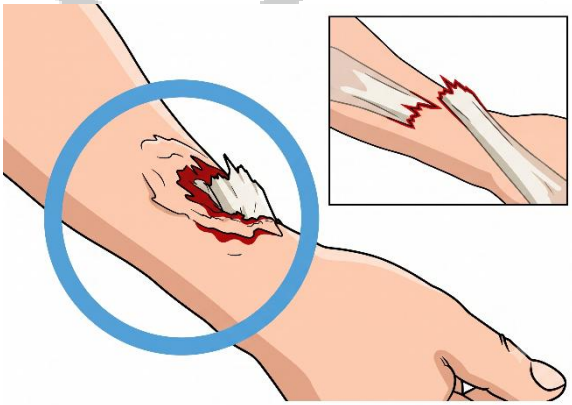


Hochlagern – Dies machen wir nur bedingt. Wenn beispielsweise der Unterarm gebrochen ist, versuchen wir mit einer Armschlinge den Arm oben zu halten.

Aber mit Gewalt wird kein gebrochenes Bein nach oben gelegt!

Erkennen eines Knochenbruches

Nicht immer ist sofort ein Knochenbruch als Ersthelfer erkennbar. Offensichtliche Anzeichen wären: Abnormale Fehlstellungen, fehlende Bewegungsmöglichkeit und offene Knochenbrüche. Bei einem offenen Knochenbruch durchbohrt ein Knochen die Haut und schaut somit aus dem Körper raus. Dies stellt eine äußerst kritische Situation da! Hier darf auf keinen Fall der Knochen bewegt oder manipuliert werden. Wir versuchen so wenig wie möglich die Verletzung anzufassen. Wir decken diese nur mit einem Verbandstuch keimfrei ab und rufen den Notruf!



Einladung zur Club-Area

In der Club-Area findest du weitere Unterlagen, interaktive Übungen und Videos rund um Erste Hilfe.

©Miki Grbic - aidclub. Dieses Material darf für Ausbildungszwecke genutzt werden. Das Entfernen des Logos oder Verfassers, sowie Änderungen sind nicht gestattet. Alle Bildrechte an den illustrierten Charakteren verbleiben exklusiv beim Verfasser Miki Grbic. Eine isolierte Nutzung oder Weiterverbreitung der Grafiken ist untersagt. Mehr Content unter www.aidclub.de