



# Medizinische Erstversorgung im Kinderfußball

---

## Ziel

- Handlungssicherheit bei der Erstversorgung nach Unfällen und Verletzungen
- Kenntnis über die fußballspezifischen Belastungen und Anforderungen im Kinderfußball



**WIENER  
FUSSBALL  
VERBAND**

# Videos Verletzungen

---



# Rettungskette

---

1. Absichern / Eigenschutz
  2. LRSM (lebensrettende Sofortmaßnahmen), Notruf
  3. Wundversorgung, weitere LRSM
  4. Versorgung durch Rettungsdienst
  5. Weitere Versorgung im Krankenhaus
-



## LRSM (lebensrettende Sofortmaßnahmen)

---

- Erfassen der Situation –  
Bewusstseinslage? Herz-Kreislauf?
  - Freimachen der Atemwege
    - Öffnen beengender Kleidung
    - Inspektion und evtl. Ausräumen der Mundhöhle (Kopf seitlich)
    - Kopf vorsichtig gerade rücken
    - Geringfügiges Überstrecken des Kopfes in den Nacken
-



## LRSM (lebensrettende Sofortmaßnahmen)

---

- Erfassen der Situation –  
Bewusstseinslage? Herz-Kreislauf?
  - Atem- und Kreislaufkontrolle
    - Hören auf Atemgeräusche
    - Fühlen der Ausatemluft
    - Kreislaufzeichen? Brustkorbbewegung, Husten, Schlucken
    - 10 Sekunden kontrollieren
-



# LRSM (lebensrettende Sofortmaßnahmen)

---

## Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit

(Mensch reagiert auf ansprechen, Berühren und Schmerz nicht normal, atmet aber normal)

- Stabile Seitenlage
  - Notruf tätigen
  - Atem- und Kreislaufkontrolle jede Minute
  - Schockbekämpfung
-



## LRSM (lebensrettende Sofortmaßnahmen)

---

- Maßnahmen bei Atem-Kreislaufstillstand  
(Mensch reagiert auf äußere Reize nicht normal und atmet nicht normal)
    - Mund zu Mund oder Mund zu Nase  
Beatmung bei nur leicht überstrecktem Kopf
    - Herzdruckmassage
    - Notruf tätigen
    - Weiterführende LRSM
-



# LRSM (lebensrettende Sofortmaßnahmen)

---

- Herzdruckmassage (HDM) bei Kindern
    - Kind auf feste Unterlage legen
    - Druckpunkt: Mitte der unteren Brustbeinhälfte
    - Druck mit dem Handballen senkrecht und gleichmäßig
    - Druck- und Entlastungsphase gleich lang
    - Drucktiefe 2-4 cm
    - Massagefrequenz 100-120/Minute
    - Verhältnis Beatmung und HDM 1:5
    - Notruf nach 1 Minute Beatmung und HDM
    - Bis zum Eintreffen professioneller Hilfe weitermachen
    - Zeigt das Kind Atem- und Kreislaufzeichen: stabile Seitenlage
-





## LRSM (lebensrettende Sofortmaßnahmen)

---

- Maßnahmen bei starker Blutung (rasches Austreten großer Blutmengen aus Blutgefäßen innerlich oder äußerlich)
    - Betroffenes Körperteil hochhalten
    - Fingerdruck direkt auf die blutende Wunde (keimfreie Wundauflage)
    - Druckverband auf Armen und Beinen
    - Notruf tätigen
    - Schockbekämpfung
-



# LRSM (lebensrettende Sofortmaßnahmen)

---

- ❑ Maßnahmen zur Schockbekämpfung (Blässe, kalte Haut, kalter Schweiß, Zittern, schneller flacher Puls, Bewusstseinstäubung, Unruhe)
    - Blutstillung
    - Wundversorgung (Druckverband)
    - Öffnen beengender Kleidungsstücke
    - Lagerung dem Zustand entsprechend
    - Zudecken und vor direkter Sonne schützen (auch im Sommer)
    - Frischluftzufuhr
    - Anregung zur ruhiger Atmung
    - Beruhigung
    - Notruf (früh)
-



# Erste Hilfe bei häufigen Verletzungen

---

- Kopfverletzungen
  - Knochenbrüche
  - Verstauchungen und Verrenkungen
  - Prellung
  - Sonnenstich, Hitzeschlag
  - Bisse und Insektenstiche
  - Verbrennungen und Verbrühungen
-



# Kopfverletzungen

---

- Symptome: Wunden, Beulen, Blutergüsse, Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, Bluten aus dem Mund-Nase, Blut oder klare Flüssigkeit aus dem Ohr, Bewusstlosigkeit
  - Maßnahmen bei Bewusstsein
    - Wunden keimfrei und ohne Druck bedecken
    - Kopf und Oberkörper erhöht lagern
    - Notruf tätigen
    - Schockbekämpfung
  - Maßnahmen ohne Bewusstsein
    - Kontrolle der Lebensfunktionen
    - LRSM
    - Notruf
    - Schockbekämpfung
    - Wundversorgung
-



# Knochenbrüche

---

- Symptome: Schmerzen, Schwellung, Schonhaltung, Bewegungseinschränkung oder Bewegungsunfähigkeit, Stufenbildung, Achsenabweichung, abnorme Stellung
  - Maßnahmen:
    - Beengende Kleidungsstücke öffnen
    - Bei offenen Brüchen keimfreier Wundverband
    - Ruhigstellung
    - Notruf
    - Schockbekämpfung
-



# Verstauchungen und Verrenkungen

---

- Symptome: Schmerzen bei entsprechender Bewegung, Schmerz im Ruhezustand, Bewegungsunfähigkeit, Schwellung, Bluterguss
  - Maßnahmen:
    - Hochlagern und Ruhigstellen (Verstauchung)
    - Kalte Umschläge
    - Kein Bewegungsversuch
    - Kein Einrenkversuch
    - Vorsichtiges Ruhigstellen in der vorgefundenen Stellung (Verrenkung)
    - Notruf
    - Schockbekämpfung
-



# Prellung

---

- Symptome: Bluterguss, Schwellung, Schmerz
  
  - Maßnahmen:
    - Hochlagern des betroffenen Körperteils
    - Kühlung
    - Schonung
    - Therapie
-



# Sonnenstich, Hitzeschlag

---

- Symptome: hochroter heißer Kopf, Unruhe, Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Benommenheit, Bewusstlosigkeit, Krämpfe, Fieber über 40,5
  - Maßnahmen:
    - An kühlen, schattigen Ort bringen
    - Oberkörper erhöht lagern
    - Beengende Kleidungsstücke öffnen, entfernen
    - Mit kalten, feuchten Tüchern kühlen
    - Notruf
    - Schockbekämpfung
-





# Bisse und Insektenstiche

---

- Symptome: Stichwunde schwillt deutlich stärker an, als normal, Quaddeln, Atemnot, kalter Schweiß, verlangsamter Herzschlag, Erbrechen, Bewusstlosigkeit
  
  - Maßnahmen bei Insektenstich:
    - Kühlung der betroffenen Stelle
    - Ruhigstellung der betroffenen Körperstelle
    - Beruhigung des Kindes
-



## Bisse und Insektenstiche

---

- Symptome: Stichwunde schwillt deutlich stärker an, als normal, Quaddeln, Atemnot, kalter Schweiß, verlangsamter Herzschlag, Erbrechen, Bewusstlosigkeit
  
  - Maßnahmen bei einer allergischen Reaktion:
    - Wie bei Insektenstich
    - Beobachten der Einstichstelle (Vergrößerung)
    - Notruf
    - Evtl. Verabreichen eines Medikamentes
    - Schockbekämpfung
-



# Verbrennungen und Verbrühungen

---

- Symptome: rote Haut, Brandblasen, Hautablösung
  
  - Maßnahmen:
    - Kleiderbrände löschen
    - Wenn möglich Kleidung entfernen
    - Kaltwasseranwendung mit Kleidung
    - 10-15 Min. Kühlung mit Wasser
    - Wunden keimfrei abdecken
    - Notruf
    - Schockbekämpfung
-



# Fußballspezifische Belastungen

---

- Flüssigkeitszufuhr bei Belastung
    - 75-125ml pro 15 Minuten
    - Wasser, Säfte ja
    - Isotonische Drinks, Limonden, Energydrinks nein
  - Flüssigkeitszufuhr pro Tag ohne Belastung
    - 1-4 J. 820 ml
    - 4-7 J. 940 ml
    - 7-10 J. 970 ml
    - 10-13 J. 1170 ml
    - 13-15 J. 1330 ml
-



# Fußballspezifische Belastungen

---

- Ernährung:
    - Große Mahlzeiten mit viel Kohlehydrate, mind. 3 Stunden vor Training oder Spiel
    - Leichtverdauliche Bananen, Riegel kurz vor der Belastung
-



# Fußballspezifische Belastungen

---

- Belastungen nach Impfungen oder Krankheit
    - Am Tag de Impfung nein
    - 24 – 48 Stunden warten
-



# Organisation

---

- Notrufnummern
    - Feuerwehr: 122
    - Polizei: 133
    - Rettung: 144
    - Euro-Notruf: 112
    - Vergiftungszentrale: 01/406 43 43
-