

# Verhalten in Notfallsituationen beim Turnen

MARTINA GMÜR

CORNELIA KIRCHNER, JENNIFER SCHLATTER, JUDITH LEHMANN,  
KARSTEN SAILER, ASTRID BIEDERMANN



# Erlebnisse und Erfahrungen

- ▶ Was habt ihr schon erlebt?
- ▶ Welches Vorwissen habt ihr?
- ▶ Was erwartet ihr heute von uns?

# Übersicht

- ▶ Prävention
- ▶ Verhalten in Notfallsituationen
  - ▶ Schauen, denken, handeln
- ▶ ABCDE
- ▶ Medizinische Notfallsituationen
- ▶ Praktische Übungen Teil 1
- ▶ Traumatische Notfallsituationen
- ▶ Praktische Übungen Teil 2
- ▶ Schnittstelle Rettungsdienst, Notfallhausarzt, Notfallstation
- ▶ Offene Fragen, Feedback, Abschluss

# Prävention

- ▶ Gruppe sicher und effizient führen
- ▶ Allgemeine körperliche Fitness
- ▶ Korrekte Ausrüstung
- ▶ Fokussieren und aktivieren
- ▶ Angepasste Belastung

# Erstversorgung in Notfallsituationen

- ▶ Apotheke
  - ▶ Keine Medikamentenabgabe!
  - ▶ Schauen, denken, handeln
- 
- ▶ Achtung: bei Kindern müssen IMMER die Eltern informiert werden.
  - ▶ Gruppe immer trennen und anschliessend Gespräch mit Beteiligten

# Schauen, denken, handeln

Schauen:

- ▶ Was ist wo und mit wem passiert?

Denken:

- ▶ Gefahren -> Selbstschutz
  - ▶ Menschen, Tiere
  - ▶ Verkehr, Maschinen, Strom
  - ▶ Sekrete, Blut
  - ▶ Umwelt, Wetter

Handeln:

- ▶ Gefahren ausschalten
- ▶ Alarmieren
- ▶ Erste Hilfe leisten

# Erste Hilfe leisten

- ▶ Ansprechen, rütteln, Zustand erfassen, Gruppe trennen
- ▶ Lebensrettende Sofortmassnahmen
- ▶ Alarmieren
  - ▶ 144, 112, 1414
  - ▶ Was, wann, wer, wie viele, wo, weiteres
  - ▶ An Eltern denken
- ▶ Lagern (stabile Seitenlage, flach, Oberkörper hoch..)
- ▶ Erste Wundversorgung (Desinfektion, abdecken, Druckverband..)
- ▶ Kälte-, Wärmeschutz
- ▶ Informationsfluss sicher stellen

# ABCDE

- ▶ Airway: Atemwege frei machen
- ▶ Breathing: wenn nötig beatmen
- ▶ Circulation, Compression: (Puls messen) wenn nötig Thoraxkompressionen
- ▶ Disability/ Neurologie: Neurologie prüfen
- ▶ Exposure: Bodycheck

# Allergische Reaktion

Beim 2. Kontakt mit einem Allergen lösen Antikörper eine Überreaktion (Allergie) aus.

Symptome: Hautrötung, Schwellung, Atemnot bis hin zu Kreislaufproblemen (Schock).

Therapie: Allergen entfernen, ggf. Bewusstlosen Lagerung, betroffene Stelle kühlen, hochlagern.

Notfallbox (Antihistaminikum, Kortison), Epipen

# Unterzuckerung

Starker Abfall des Blutzuckerspiegels. Ursachen dafür kann eine mangelnde Nahrungsaufnahme vor dem Sport sein.

Bei Diabetiker: Fehler bei der Verabreichung des Insulins.

Symptome: Schwäche, Zittern, Müdigkeit, Heisshunger, Magenschmerzen, Bewusstseinsstörung.

Therapie: Traubenzucker oder gezuckerte Getränke, stabile Seitenlage, ggf. bei Diabetiker Glukagon Spritze.

# Sonnenstich

Reizung der Hirnhaut durch direkte Sonneneinstrahlung.

Symptome: Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel.

Therapie: Betroffener in den Schatten bringen, Oberkörper hoch lagern, ggf. stabile Seitenlage, Kopf abkühlen, kalte Getränke (kein Alkohol!), für Ruhe sorgen.

# Hitzeschlag

Wärmestauung des Körpers bis 40° nach extremer Sonnenbelastung.

Symptome: Ermüdungserscheinungen, Passivität, Stimmungsveränderung, zunächst Schweiß, später trockene blau verfärbte Haut, Übelkeit, schneller Puls.

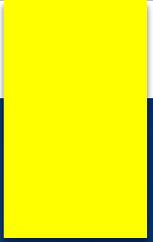
Therapie: Betroffener in den Schatten bringen, Oberkörper hoch lagern, ganzer Körper mit nassen kalten Tüchern abkühlen, kalte Getränke verabreichen (kein Alkohol), auf jeden Fall einen ARZT aufsuchen.

# Hyperventilation

Aufgrund eines Auslösers kommt es durch eine gestörte Atemregulation zu einer zu tiefen und zu schnellen Atmung. Kohlendioxid und Kalzium werden dabei abgeatmet.

Symptome: Angstgefühl, Herzrasen, Schwindel, Kribbeln in Händen und im Mundbereich, Pfötchenstellung (Krampf in den Unterarmen).

Therapie: «talk down», beruhigen, gegen Hände atmen lassen, Rückatmung mit Plastiksack, ggf. Notfallhausarzt oder Rettung.



# Praktischer Teil 1

VERHALTEN IN MEDIZINISCHEN NOTFALLSITUATIONEN

# Schürfung, Blutung, Schnittwunden

Verletzung der Hautstruktur (äussere Blutung).

Symptome: sichtbare Blutung, Schmerzen.

Therapie: Person hinsetzen/ hinlegen, Wunde reinigen und desinfizieren, Steril abdecken, bei starker Blutung Druckverband, klaffende Wunden müssen genäht/ geklebt werden (in den ersten 6h), je nach Zustand Kinderarzt, Notfallhausarzt, Notfallstation, Rettungsdienst.

# Innere Blutung

Volumenmangel im Blutkreislauf aufgrund einer Blutung eines Organes. Somit kommt es zu einer Minderversorgung mit Blut + Sauerstoff der lebenswichtigen Organe.

Symptome: schneller flacher Puls, schnelle schwache Atmung, kalte blasse feuchte Haut, Unruhe bis Bewusstlosigkeit, ev. Prellmarke über dem betroffenen Organ, Schmerzen.

Therapie: Flach lagern, bei Bewusstlosigkeit -> Seitenlage, Rettungsdienst!

# Nasenbluten

Meist Reißen eines kleinen Gefäßes im venösen Blutkreislauf der Nasenscheidewand.

Symptome: sichtbares Nasenbluten, Blutschlucken -> Bluterbrechen.

Therapie: Aufrecht sitzen, Nasenflügel zusammendrücken (bis zu 15 Minuten), kalte Umschläge in den Nacken legen, Nase mit Papiertaschentuch oder Gaze tamponieren, Blut ausspucken/ rauslaufen lassen, wenn Blutung nicht gestillt werden kann – Kinderarzt oder Notfallhausarzt.

# Verstauchung, Bänderriss, Muskelzerrung

Symptome: Schmerzen, Schwellung, Bluterguss, Bewegungseinschränkung nach einem Trauma.

Therapie: **PECH**

**P**ause einlegen, **E**is/ kühlen (nie direkt auf die Haut, nach 10 Minuten unterbrechen), **C**ompression durch einbinden, **H**ochlagern.

Je nach Zustand Kinderarzt, Notfallhausarzt, Notfallstation, Rettungsdienst.

# Knochenbruch, Auskugeln

Symptome: Schmerzen, Fehlstellung, Funktionsstörungen, sichtbarer Knochen bei offenen Brüchen, Sensibilitätsstörung nach dem betroffenen Gelenk.

Therapie: ruhig stellen, Sam Splint, kühlen, hochlagern wenn toleriert, wenn offen: steril abdecken, Rettungsdienst, Notfallstation.

# Rückenverletzungen

Die Wirbelsäule besteht aus 7 Hals- 12 Brust- und 5 Lendenwirbel. In der Mitte der Wirbel verläuft der Nervenstrang, das Rückenmark. Je nach Höhe einer Verletzung entstehen verschiedene Symptome.

Symptome: Schmerzen über der Wirbelsäule, ggf. Gefühls- und/ oder Bewegungsstörungen in den Extremitäten.

Therapie: nicht bewegen (liegen lassen), Kopf fixieren, bei Erbrechen ->en Bloc drehen, bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage wenn möglich en Bloc drehen.

# Schädelhirn Trauma

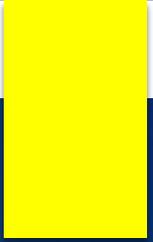
Erschütterung des Gehirnes nach einem Trauma. Unterschieden wird zwischen leichtem SHT (Comotio, Gehirnerschütterung), mittelschwerem und schwerem Schädelhirntrauma.

Symptome: Bewusstlosigkeit, fehlende Erinnerung, fragen immer das gleiche, Übelkeit, schwallartiges Erbrechen, Schwindel, Kopfschmerzen, Sehstörungen.

Therapie: wenn möglich Oberkörper hoch lagern (Achtung: an Wirbelsäulentrauma denken), ggf. stabile Seitenlage, beruhigen, nie alleine lassen!, Sicherheit vermitteln, Rettungsdienst, Notfallstation.

Wichtig: ein Kind mit Kopfanprall turnt nicht mehr weiter, auch wenn es keine Symptome hat!!! Ein erneuter Kopfanprall kann fatale Folgen haben.

Immer Elterninfo, damit Kind zu Hause weiter beobachtet werden kann, auch wenn Symptomlos.



# Praktischer Teil 2

VERHALTEN IN TRAUMATISCHEN NOTFALL SITUATIONEN

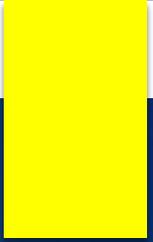
# Schnittstellen

▶ Rettungsdienst:	144
▶ REGA	1414
▶ Notfallhausarzt Werdenberg	0900 740 742
▶ Notfallhausarzt Rheintal:	0842 144 441
▶ Notfallhausarzt Rheineck	0844 55 00 55
▶ Notfallhausarzt Rorschach und St. Gallen	0900 144 144
▶ Info Hotline Kinderspital St. Gallen:	0900 144 100
▶ Notfallstation Grabs:	081 772 54 50

Übersicht über alle Notfallnummern: [www.hallo.sg.ch](http://www.hallo.sg.ch) – Gesundheit – medizinische Hilfe

Weitere Notfallnummern wie Notfallzahnarzt etc. können auch bei der Notrufzentrale(144) nachgefragt werden.

Elterninfo nicht vergessen!



# Zeit für Fragen..

ZIELÜBERPRÜFUNG