

Sportverletzungen und Erste Hilfe im Budo-sport

Sportunfall

Schaden durch plötzlich von außen direkt einwirkende Gewalt

Sportverletzung

akut auftretende Verletzung (Trainingsabbruch) wie z.B. Hautabschürfungen, Platzwunden, Zerrungen, Verstauchungen, Prellungen, Gewebs- und Gefäßrisse (Bluterguss), Verrenkungen, Brüche

Sportschaden

allmähliche Entstehung durch Überlastung/Fehlbeanspruchung, der nur teilweise oder gar nicht reversibel ist wie z.B. Tennisarm, Joggerferse

primär – durch gewollte sportliche Bewegung

sekundär – nicht direkt beteiligte in Mitleidenschaft gezogene Organe

nach § 323 c StGB besteht eine Pflicht zur Hilfeleistung (insbesondere für den ÜL)

Symptome einer Sportverletzung können sein:

Dolor – Schmerz

Tumor – Schwellung (Rötung, Überwärmung)

Funktiolaesa – gestörte Funktion

Sofortmaßnahmen/1.Hilfe im Trainingsbetrieb nach PECH-Regel (Pech gehabt):

P Pause (Trainingsabbruch, Unterbrechung) und Ruhigstellung

E Eis (Kühlung)

C Compression (Druckverband)

H Hochlagern (z.B. Beine hoch oder Unterarm in Dreieckstuch einhängen)

Rettungskette

Damit sind die ineinandergreifenden Aktionen nach einem Unfall in der Reihenfolge ihrer Dringlichkeit gemeint:

1. Sofortmaßnahmen (Kontrolle Bewusstsein, Atmung, Kreislauf ggf. Seitenlage)
2. Notruf 112 (Was? Wer? Wo? Wann?)
3. Erste Hilfe (weitere Erste Hilfe Maßnahmen z.B. Blutung stillen, Kühlung, o.ä.)
4. Rettungsdienst (warten, bis der Rettungsdienst kommt und ihn einweisen)
5. Krankenhaus (Begleitung ins Krankenhaus)

Prävention

Rahmenbedingungen (Sicherheitsprüfung)

Persönliche Ausrüstung und Trainingsgeräte (intakt und funktionsfähig)

Grundsätze (z.B. Trainingskurve im Sinne von langsam einsteigen z.B. mit Einstimmung in Form von leichter Dehnung/ Stretching und leichter Kräftigung, angemessen

-optimale Belastungsreihenfolge der Beanspruchungsformen- belasten und langsam aussteigen z.B. mit Ausklang).

Funktionelle Übungen machen lassen (Überprüfung aller Übungen auf Zweck, Beanspruchung und Wirkungsweise) und unfunktionelle bzw. schädliche Übungen vermeiden bzw. ersetzen durch andere.

Muskelkater

Mikrotraumata im Muskel (kleinste Verletzungen, Risse) durch Über-/Fehlbelastung bzw. ungewohnte Belastung (mehrere Tage schonen, vorsichtig neu, weiter belasten)