

6. Spezielle Verletzungen

6.1 Sonnenstich

Definition Reizung der Hirnhaut durch direkte Sonnenbestrahlung.	
Symptome Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Bewusstlosigkeit.	Therapie 1. Patient in Schatten bringen. 2. Hochlagerung des Oberkörpers (bei Bewusstlosigkeit Seitenlage!) 3. Abkühlung des Kopfes (Wasser, Eis, Umschläge, fächern) . 4. Kalte Getränke; keinen Alkohol.

Prophylaxe

- Kopfschutz
- Abkühlung



Arzt

6.2 Hitzschlag

Definition Wärmestauung des Körpers bis 40°.	
Symptome Ermüdungserscheinungen, Passivität, Stimmungsveränderung. Zunächst Schweiß, später trockene, blauerfärbte Haut. Übelkeit, schneller Puls, Bewusstlosigkeit.	Therapie Gleich wie bei Sonnenstich, jedoch Abkühlung des ganzen Körpers (kalte, nasse Tücher).



Arzt

6.3 Kollaps

Definition

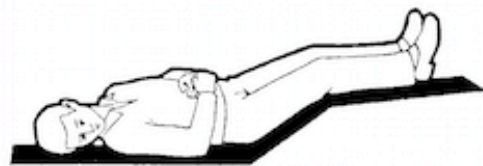
Kurzzeitiger Bewusstseinsverlust zufolge ungenügender Hirndurchblutung.
Im Prinzip harmlos.

Symptome

Schwindel, "Schwarzwerden vor den Augen",
Brechreiz, Blässe, Schweissausbruch.

Therapie

1. Oberkörper und Kopf flach lagern.
2. Beine hochheben.



3. Abkühlung des Gesichtes.
4. Eventuell **Arzt** rufen.



Arzt

6.4 Gehirnerschütterung

Definition

Durch einen Schlag auf den Kopf sofort eintretende Bewusstlosigkeit von unterschiedlicher Dauer (maximal 1/2 Stunde).

Symptome

- Erinnerungslücke
- Erbrechen, Uebelkeit.
- Kopfschmerzen
- Schwindel

Therapie

- **Arzt**
- 1-2 Tage Ruhe (eventuell Bettruhe).
- Wenn nötig Medikamente gegen Erbrechen, Schmerzen.
- Baldige Mobilisation.
- Arbeitswiederaufnahme nach 1-3 Wochen.
- Sport:
1 Woche nach Arbeitsaufnahme und völliger Beschwerdefreiheit.



Arzt

6.5 Augenverletzungen

Definition Beschädigung des Augapfels und/oder der Lider.	
Symptome Schmerz, Schwellung, Blutung (gerötetes Auge), Tränenfluss, Lidkrampf.	Therapie <ol style="list-style-type: none"> 1. Bei jeder Verletzung zum Arzt → (auch Bagatellfälle). 2. Augenverband (eventuell zur absoluten Ruhigstellung beidseitig). 3. Keine Salben, Tropfen usw. (Ausnahme: Schneeblindheit). 4. Bei Säure- oder Basenkontakt sofort mit Wasser auswaschen.



Arzt

6.6 Nasenbluten

Definition Meist Zerreißung eines kleinen Gefäßes im venösen Blutkreislauf der Nasenscheidewand.	
Symptome Nasenbluten, Blutschlucken, Blutspeien.	Therapie <ul style="list-style-type: none"> - Aufrecht sitzen - Nasenflügel einige Minuten zusammendrücken. - Kalte Umschläge in den Nacken. - Eventuell Hämostop in Nase einführen.

Medikamente

Hämostop, Tamponade

6.7 Nasenbeinbruch

Definition Richtiger Bruch des Nasenknochens oder lediglich Verschiebung der knorpeligen Nasenscheidewand.	
Symptome Schmerz, Schwellung, Nasenbluten, Fehlstellung.	Therapie <ul style="list-style-type: none"> - Kälte - Tamponade (falls Blutung).



Arzt

6.8 Ringerohr

Definition Bluterguss im Bereich der Ohrmuschel.	
Symptome Schwellung, Schmerzen, Spannung, Rötung.	Therapie - Kompressionsverband - Kühlen - Später abpunktieren.



Arzt

6.9 Blauer Nagel

Definition Bluterguss unter Finger- beziehungsweise Zehennagel.	
Symptome - Klopfende Schmerzen. - Blauverfärbung des Nagelbettes.	Therapie - Kühlen - Durchbohren des Nagels (z.B. mit glühender Büroklammer). → Nie Nagel entfernen!

6.10 Hodenquetschung

Definition Beschädigung des Hodens durch Schlag usw.	
Symptome Schmerzen! Schwellung, Rötung, eventuell Schwierigkeiten beim Wasserlösen.	Therapie - Ruhe - Kühlen - Suspensorium Falls nach 1 Stunde nicht beschwerdefrei unbedingt sofort Arzt aufsuchen → Notfall!



Arzt

6.11 Zahnverletzungen

Definition Lockerung, spalten oder herausschlagen eines Zahnes.	
Symptome Zahn längs gespalten und gelockert. Zahn fehlt.	Therapie - Gelockerter Zahn nie herausziehen. - Eventuell Fixation mit Nachbarzahn (Kaugummi). - Heraus- oder abgebrochener Zahn zum Zahnarzt mitnehmen. - Zahnarzt

Wichtig

Bei starkem Schlag auf die Zähne, aus Versicherungsgründen, den möglichen Schaden abklären lassen.



Zahnarzt

6.12 Akute Bergkrankheit

Definition Symptomenkomplex bei raschem Aufstieg über 2'500 m und Verweilen von mindestens einem halben Tag auf dieser Höhe.	
Symptome (Latenzzeit: 1-7 Tage) <ul style="list-style-type: none"> - Kopfschmerzen - Erbrechen - Appetitlosigkeit - Antriebslosigkeit → Bewusstseinsstörungen - Schlafstörungen - Oedeme in Lunge, Hirn, Extremitäten. - Atemschwierigkeiten - Trockener Reizhusten. - Schaumiger, eventuell blutiger Auswurf. 	Therapie Beschwerden klingen mit Ausnahme der Oedeme bei 1-2 tägigem Aufenthalt spontan wieder ab.

Prophylaxe

- Nicht zu schnell zu hoch!
- Erkennen der Frühsymptome



Arzt

Höhenlungenoedem:

- Abstieg oder Abtransport um mindestens 1'000 Höhenmeter
- falls Abtransport unmöglich → 4-6 Liter Sauerstoff pro Minute
- **kein** Diureticum wie zum Beispiel Lasix
- **kein** Valium!
- bei Hyperventilation im Notfall: Narcan (Naloxon, Opiatantagonist)

Höhenhirnoedem:

- **sofortiger** Abtransport und Sauerstoff
- Hochlagerung des Kopfes
- notfalls hochdosierte Kortikosteroide

6.13 Unterzuckerung

Definition Starker Abfall des Blutzuckerspiegels.	
Symptome <ul style="list-style-type: none"> - Schwäche, Zittern, Müdigkeit, Heißhunger, Magenbeschwerden, Bläse. - Bewusstseinsstörung, eventuell Bewusstseinsverlust (Diabetes mellitus!). 	Therapie <ul style="list-style-type: none"> - 1-2 Würfelzucker - Bei Bewusstlosen 6-8 Würfelzucker zwischen Wange und Zähne legen (nicht in den Mund!) <ul style="list-style-type: none"> → Erstickungsgefahr

Prophylaxe

- Optimale Ernährung mit kleinen Zwischenmahlzeiten.
- Bei Sportlern mit Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) Anpassung der Insulindosis an geplante Leistung!



Arzt

Wichtig

Diabetiker tragen Notfallausweis und
 → Zuckerration auf sich!

.....

Definition	
Symptome	Therapie

.....

Definition	
Symptome	Therapie

.....

Definition	
Symptome	Therapie

Ein Unfall ist passiert - was tun?

1. Den Kopf nicht verlieren

In Ruhe die Unfallsituation überblicken und die nötigen Massnahmen anordnen; Einsatz der Helfer organisieren.

2. Sofortmassnahmen treffen und anordnen

• Weitere Unfälle verhindern:

Absperren, Platzorganisation, Verantwortlichen für die nichtbeschäftigten Lagerteilnehmer bezeichnen, "Gaifer" wegschicken.

• Erste Hilfe leisten:

Lagerung, lebensrettende Sofortmassnahmen, Überwachen der Verletzten.

• Alarmieren:

Arzt, Krankenwagen, Polizei, Rettungskolonne, Rettungsflugwacht.

• Spuren sichern:

Namen und Adressen von Zeugen notieren, Lage von Verletzten und Gegenständen markieren, keine Spuren verwischen! (Sie können für Dich auch eine Entlastung sein!)

Richtig melden!

(Notiere Dir die Angaben, bevor Du zum Telefonhörer greifst!)

WER meldet _____

WAS ist WANN passiert _____

WO ist der Unfall passiert (wenn schwierig zu erklären, Treffpunkt angeben, zum Beispiel eine Strassenkreuzung, die leicht zu finden ist).

Koordinaten _____ / _____

WIEVIEL Personen sind WIE verletzt?
 (Wohnort, Name, Jahrgang der Verunfallten)

WOHER melde ich
 (Wetter, Hindernisse)

Tel.-Nr. für Rückrufer: _____