

# VERLETZUNGEN

## Teil 1: Kleine Blessuren und Verletzungen des Bewegungs- und Stützapparates

### UNFÄLLE IM FUSSBALL

Im Kinderfußball kommt es zu einer Unmenge an Unfällen. Zumeist sind es Bagatellverletzungen, die keiner ärztlichen Versorgung bedürfen. Hier ist der Trainer in einer besonderen Fürsorgepflicht: Er muss die Maßnahmen der Ersten Hilfe beherrschen und richtig anwenden können.

Jährlich ereignen sich ca. 1,46 Millionen Sportverletzungen in Deutschland. Fußball ist eine der unfallträchtigsten Sportarten und führt die Statistik gerade im Kinder- und Jugendsportbereich an. Kleine Abschürfungen, blaue Flecke, Zerrungen und Prellungen sind dabei die häufigsten Verletzungen.

#### **Unfallprävention**

Die Erste Hilfe beginnt bereits bei der Unfallprävention. Es ist leichter, einen Unfall zu vermeiden als sich später mit den Folgen beschäftigen zu müssen. Ein gut trainierter und ausreichend hydrierter (mit Flüssigkeit versorger) Körper verletzt sich deutlich seltener.

Richtig trinken ist die beste Verletzungsprophylaxe. Je nach Größe und Gewicht des Kindes sollten ca. 300 bis 500 ml Flüssigkeit eine halbe Stunde vor der Belastung und ca. 400 bis 600 ml Flüssigkeit im Spiel und in der Halbzeitpause getrunken werden. Gute Sportgetränke sind isotonische Getränke, Tees oder Schorlen. Auf keinen Fall zuckerhaltige Getränke wie Cola, Fanta etc.

#### **Unfallnachsorge**

Die PECH-Regel ist einer der wichtigsten Merksätze in der Ersten Hilfe. Hier sind die wichtigsten Handgriffe bei Sportunfällen genannt. Diese 'Eselsbrücke' vermindert Schwellungen und Einblutungen und begünstigt den Heilungsprozess.

**P**ause: Den Körper nicht weiter belasten und ruhig stellen  
**E**is: Kühlung verengt die Blutgefäße und vermindert Blutungen  
**C**ompression: Das Anlegen eines Kompressionsverbandes dämmert Blutungen ein  
**H**ochlagern: Der Rückfluss des Blutes verbessert sich und Schmerzen verringern sich

### SEITENSTICHE

#### **Zur Verletzung**

Die Ursache für Seitenstiche ist bisher noch nicht endgültig erforscht. Einige Studien gehen aber von einer Durchblutungsstörung des Zwerchfells aus.



#### **Symptome und Diagnose**

Das Kind klagt bei Belastung über stechende bis krampfartige Schmerzen im seitlichen Oberbauch.

#### **Erste Hilfe und Behandlung**

Bei Seitenstechen wird eine Belastungsreduktion durch Gehpausen als Sofortmaßnahme empfohlen. Durch tiefes Ausatmen mit Unterstützung der Bauchmuskulatur wird zusätzlich das Zwerchfell gedehnt und der Krampf gelöst. Die Häufigkeit des Auftretens ist abhängig vom Trainingszustand des Sportlers und von der Intensität der Belastung. Zudem gibt es durchaus auch individuelle Neigungen zu Seitenstichen.

### BLASEN

#### **Zur Verletzung**

Blasen an den Füßen entstehen, wenn ein Hautgebiet durch Reibung ungewöhnlich stark beansprucht wird. Dies geschieht häufig beim Tragen von neuen Sportschuhen.



#### **Symptome und Diagnose**

Zunächst entsteht ein sich langsam aufbauender Schmerz an der betroffenen Stelle. Dann kommt die typische Blase. Diese ist mit Sekret gefüllt. Geht die Schädigung in tiefere Hautschichten, kommt es zur Einblutung.

#### **Erste Hilfe und Behandlung**

Ist eine Blase erst entstanden, sollte sie auf keinen Fall geöffnet werden. In diese Wunde können leicht Keime eindringen, was den Heilungsprozess verlangsamt. Besser ist es, ein gut klebendes Pflaster – noch besser ein spezielles Blasenpflaster – aufzutragen. Sollten bereits Blutungen auftreten, ist eine Unterbrechung der körperlichen Aktivität angesagt.

## NASENBLUTEN

### **Zur Verletzung**

Unsere Nase ist sehr gut durchblutet, um ihre Funktionen ausführen zu können. Die Blutgefäße liegen nur dicht unter der Oberfläche und sind somit extrem empfindlich.



### **Symptome und Diagnose**

Die Diagnose ist schnell gestellt: Es blutet aus der Nase! Bei starker Kompression zerreißen die Blutgefäße. Meist sieht die austretende Blutmenge wesentlich mehr aus, als sie wirklich ist. In der Regel kommt die Blutung dann innerhalb weniger Minuten zum Stillstand.

### **Erste Hilfe und Behandlung**

Den Oberkörper des Kindes nach vorne beugen und das Blut abfließen lassen. Etwas Kühlendes in den Nacken zu legen reduziert die Blutung ebenfalls. Das Blut sollte nicht verschluckt werden, da es Übelkeit und Erbrechen auslösen kann. Bei länger anhaltenden Blutungen (15 Minuten und mehr) einen HNO-Arzt aufsuchen.

## SCHÜRFWUNDEN

### **Zur Verletzung**

Schürfwunden sind oberflächliche Verletzungen der Haut. Der Verschmutzungsgrad ist allerdings stark. Damit einher geht ein hohes Infektionsrisiko.



### **Symptome und Diagnose**

Es handelt sich meistens um großflächige, wenig blutende und verschmutzte Wunden.

### **Erste Hilfe und Behandlung**

Insbesondere Kinder verbinden mit sichtbarem Blut Verletzungen und reagieren entsprechend. Schwere Verletzungen ohne Blut werden oft besser toleriert, während bei einer Schürfwunde 'die Welt untergeht'. Hier sollte der Trainer Fingerspitzengefühl und viel Einfühlungsvermögen haben. Ein Pflaster z. B. bewirkt bereits Wunder. Die Wunde aber nicht auswischen, ausspülen oder anderweitig reinigen. Gesäubert werden nur die Wundränder und das Gebiet um die Wunde rum. Dann wird die Wunde steril oder keimarm abgedeckt.

## GEHIRNERSCHÜTTERUNG

### **Zur Verletzung**

Die Gehirnerschüttung, auch Schädel-Hirn-Trauma genannt, wird durch einen Sturz, ein Aufprallen auf einen Gegenstand oder durch einen Schlag auf den Kopf ausgelöst.



### **Symptome und Diagnose**

Schwindel, Übelkeit, Erbrechen und Kopfschmerzen sind Anzeichen einer Gehirnerschüttung. Vereinzelt kann die Verletzung sogar zur Ohnmacht führen. Schläfrigkeit, Verwirrtheit und ein vorübergehender Gedächtnisverlust sind ebenso möglich wie Sehstörungen.

### **Erste Hilfe und Behandlung**

Bei Bewusstlosigkeit wird das Kind in die stabile Seitenlage gebracht, um ein Ersticken zu verhindern. Geht die Gehirnerschüttung ohne die Bewusstlosigkeit ab, ist es wichtig, dass sich das Kind ruhig hinlegt. Atmung und Kreislauf überprüfen und bei weiterem Verdacht einen Arzt aufsuchen.

## KNOCHENBRUCH BZW. -PRELLUNG

### **Zur Verletzung**

Der Knochen stellt die stabilste Struktur unseres Körpers dar. Je nach Verletzungsgrad unterscheiden wir Knochenprellung/-stauchung und Knochenbruch.



### **Symptome und Diagnose**

Der Knochen muss einem heftigen Schlag ausgesetzt gewesen sein. Es bildet sich innerhalb kurzer Zeit ein blauer Fleck. Der Schmerz ist heftig und hält sich zum Teil über mehrere Wochen. Da die Knochenhaut gereizt ist, setzt eine Bewegungseinschränkung ein. Eine klare Abgrenzung zum Knochenbruch ist ohne radiologische Untersuchung nur schwer möglich, es sei denn, es kommt zu einem klar sichtbaren, so genannten offenen Bruch.

### **Erste Hilfe und Behandlung**

Anwendung der PECH-Regel (siehe vorherige Seite). Trainings- bzw. Wettkampfbetrieb einstellen und das Kind zum Arzt fahren bzw. in besonders schweren Fällen sofort den Notarzt herbeirufen.

## PFERDEKUSS

### **Zur Verletzung**

Eine Muskelprellung wie der 'Pferdekuss' ist eine kurzzeitige Muskelquetschung, bei der kleine Blutgefäße zerstört werden. Es kommt zu einer leichten Einblutung (Hämatom).



### **Symptome und Diagnose**

Eine stumpfe Gewalteinwirkung auf das Körperteil bewirkt den Schmerz und die Hämatombildung. Der seitli-

che Oberschenkel besitzt eine feste Sehnenplatte. Dadurch fallen Schmerz und Bewegungseinschränkung hier besonders stark aus. Erst zeigt sich eine Rötung der betroffenen Stelle, dann der typische blaue Fleck.

### **Erste Hilfe und Behandlung**

Anwendung der PECH-Regel. Danach ist Geduld gefragt. Nach ca. 4 bis 5 Tagen kann wieder mit leichtem Training begonnen werden. Sollte sich der Schmerz dann aber erhöhen, ist zwingend ein Arztbesuch erforderlich. Ein mögliches Kompartmentsyndrom, das bis zum Untergang des Muskelgewebes führt, droht.

## **Teil 2: Richtiger Umgang mit Vorerkrankungen, Infekten und plötzlich auftretenden gesundheitlichen Problemen**

### WENN EIN KIND SICH UNWOHL FÜHLT!

Übungsleiter können jederzeit mit speziellen Erkrankungen oder Notfallsituationen ihrer Spieler konfrontiert werden. Um richtig und zeitnah reagieren zu können, sind spezielle Kenntnisse der Ersten Hilfe, der auslösenden Situation und Informationen über den Sportler an sich notwendig. Jeder Trainer sollte sich daher im Vorfeld einer Saison von den Eltern über etwaige Vorerkrankungen der ihm anvertrauten Kinder informieren lassen und seinen Trainingsplan entsprechend anpassen.

Merken müssen Sie sich vor allem eins: Fühlt sich ein Kind unwohl, nehmen Sie es aus dem Trainings- oder Spielbetrieb heraus bzw. lassen Sie es erst gar nicht mitmachen.

Treten die gesundheitlichen Probleme während des Trainings oder Spiels auf, lesen Sie auf diesen Seiten die wichtigsten Erste-Hilfe-Tipps.

## ASTHMA

### **Zur Erkrankung**

Bei Kindern mit Asthma kann es vor allem bei hoher körperlicher Belastung, Training in der Kälte oder bei Luftverschmutzung zu einer anfallsartig auftretenden Verengung der Bronchien kommen. Die Folge ist, dass die Luft nur noch schwer aus der Lunge entweichen kann.



### **Symptome und Diagnose**

Das Leitsymptom ist die plötzlich auftretende Atemnot. Das Ausatemgeräusch wird deutlich hörbar. In einigen Fällen setzt ein bellender Husten ein. Die Hautfarbe wird blass und die Lippen verfärbten sich bläulich.

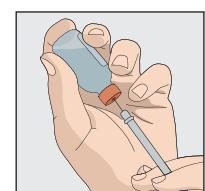
### **Erste Hilfe und Behandlung**

Die wichtigste Maßnahme ist der sofortige Belastungsabbruch und die Stressreduzierung. Der Trainer sollte beruhigend auf das Kind einwirken. Frische Luft und richtige Körperhaltung helfen jetzt: Das Kind kann sitzend oder stehend mit aufgestützten Armen gelagert werden. Die sogenannte Torwarthaltung bringt die Schultermuskulatur etwas nach vorn, die so als Atemhilfsmuskulatur genutzt werden kann. Beengende Kleidung wird geöffnet. Die meisten Astmatiker haben ein Notfall-Spray. Dieses Medikament wird in kurzen Sprühstößen verabreicht und mit einem tiefen Atemzug aufgenommen.

## DIABETES

### **Zur Erkrankung**

Bei dieser Erkrankung hat der Körper zu wenig Insulin oder die Körperzellen sind resistent darauf. Insulin bewirkt die Aufnahme von Glucose, unserer wichtigsten Energiequelle. Viele betroffene Patienten müssen sich das Insulin selber spritzen. Sollte einmal zu viel Insulin gespritzt oder vor dem Sport zu wenig Nahrung zu sich genommen worden sein, kann es schnell zu einem Abfall des Blutzuckers kommen. Diese Unterversorgung entsteht schnell und hat häufig einen dramatischen Verlauf. Wer aber diszipliniert mit der Erkrankung umgeht, hat in der Regel bei sportlichen Aktivitäten wenig bis keine Probleme mit ihr.



### **Symptome und Diagnose**

Das Kind wird kaltschweißig, zittrig und blass. Bei stärkerer Unterzuckerung kommt es zu Sprachstörungen und sogar zur Bewusstlosigkeit.

## Erste Hilfe und Behandlung

- Die Erste Hilfe lässt sich auf vier Maßnahmen begrenzen:
- 01 Der Notruf (der Rettungsdienst ist zwingend erforderlich).
  - 02 Die stabile Seitenlage bei bewusstlosen Kindern.
  - 03 Die Gabe von (Trauben-)Zucker, gesüßtem Tee oder Fruchtsaft.
  - 04 Der Wärmeerhalt (z. B. durch Nutzen einer Decke).

## ERKÄLTUNG

### Zur Infektion

Diese Erkrankung der oberen Atemwege ist eine Virusinfektion der Nasenschleimhäute, der Bronchien und des Halsrachenraums. Eine normale Erkältung dauert ca. eine Woche, bis sie ausheilt. Ein Arzt kann nur helfen, die Symptome zu lindern.



### Symptome und Diagnose

Die typischen Symptome sind das 'Laufen' der Nase, der Halsschmerz, Husten, Fieber, Schüttelfrost, Kopf- und Gliederschmerzen. Das Kind fühlt sich schlapp und abgeschlagen. Sein Appetit ist reduziert.

## Erste Hilfe und Behandlung

Mit einer Erkältung gehört man nicht auf den Sportplatz. Hier ist Ruhe und Schlafen die beste Medizin. Dazu das Kind richtig schön warm einpacken und die Keime 'auschwitzten'. Heißer Tee mit Honig kann die Symptome lindern.

Wichtig ist, dass vor der Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs die Erkrankung ausgeheilt sein muss. Die Keime können sonst Entzündungen in anderen Geweben verursachen. Der Herzmuskel ist z. B. besonders anfällig. Eine mögliche Folge wäre eine gefährliche Herzmuskelentzündung. Bei hohem Fieber oder einer anhaltenden körperlichen Abgeschlagenheit sollte eine medizinische Abklärung erfolgen.

## KOPFSCHMERZEN

### Zur Erkrankung

Kopfschmerzen sind ein unbestimmtes Symptom. Die wenigsten Kopfschmerzen haben ihre Ursache wirklich im Kopf: Zu hoher Blutdruck, Unterzuckerungen, Stress, Überanstrengungen der Augen oder Flüssigkeitsmangel können mögliche Auslöser sein. Gefährlich sind sich schlagartig entwickelnde und stärkste Kopfschmerzen. Hier lässt sich eine krankhafte Veränderung im Gehirn vermuten.



## Symptome und Diagnose

Wichtige Fragen sind: In welcher Zeit hat sich der Schmerz aufgebaut? Wie ist seine Intensität? Gibt es erkennbare Ursachen? Ein Kopfschmerz ist nicht nur unangenehm, sondern immer auch ein Warnzeichen des Körpers.

## Erste Hilfe und Behandlung

Die Erste Hilfe bei Kopfschmerzen folgt einfachen Richtlinien. So sollte das Kind mit erhöhtem Oberkörper gelagert werden. Ruhe hilft immer und ein kühler Umschlag auf der Stirn tut sein Übriges. Tritt der Schmerz plötzlich auf und wird als 'vernichtend' (Vernichtungskopfschmerz) beschrieben, ist schnellstmöglich der Notruf abzusetzen.

## FIEBER

### Zur Erkrankung

Fieber ist eine ganz natürliche Reaktion des Körpers. Von Fieber spricht man bei einer Körpertemperatur von über 38 Grad. Um Krankheitserreger zu bekämpfen, hat der Mensch einerseits das Immunsystem mit seinen Antikörpern und Abwehrzellen, andererseits die aktive physikalische Bekämpfung mit Überwärmung. Tritt also im Körper des Kindes eine Entzündung auf, reagiert er entsprechend darauf mit Fieber. Es ist somit zwar ein unangenehmes Krankheitssymptom, aber ein mindestens genauso erwünschter Abwehrmechanismus.



### Symptome und Diagnose

Die Körpertemperatur beträgt mehr als 38 Grad. Auch Vorstufen des Fiebers bei über 37 Grad können bereits auf eine Krankheit hinweisen.

## Erste Hilfe und Behandlung

Das Kind muss das Training bzw. Spiel unterbrechen. Bei hohen Körpertemperaturen kann es fiebersenkende Medikamente wie Paracetamol oder Ibuprofen einnehmen. Zu warmer Kleidung kann einen Hitzestau verursachen und sollte vermieden werden. Auch Körper- oder Wadenwickeln senken das Fieber. Hierzu werden feuchte Tücher von ca. 35 bis 37 Grad um Oberkörper und Unterschenkel gewickelt.

## SCHWINDEL

### **Zur Erkrankung**

Für diese Erscheinung gibt es unterschiedliche Ursachen. Beim plötzlichen Aufrichten von der waagerechten in die senkrechte Lage sammelt sich das Blut in der unteren Körperhälfte. Dadurch steht weniger Blut zur Hirnversorgung zur Verfügung. Ein gesunder Körper steuert dagegen, indem er kurzfristig den Puls, den Blutdruck und den Venentonus erhöht. Trinkt das Kind beim Sport zu wenig – aber auch während der Pubertät – kann diese Regulation gestört sein.



### **Symptome und Diagnose**

Die typischen Symptome sind plötzlich auftretender Schwindel bis hin zur Bewusstlosigkeit.

### **Erste Hilfe und Behandlung**

Durch die Schocklagerung (flachliegend auf dem Rücken mit angehobenen Beinen) wird das Blut aus den Beinen in den Körper geleitet und kann so zur Sauerstoffversorgung des Gehirns genutzt werden. Mit dieser Maßnahme und einer anschließenden Flüssigkeitszufuhr geht es dem Kind häufig recht schnell wieder besser. Sollte es aber zu keiner raschen Besserung kommen, ist der Notarzt zu verständigen.

## ATEMNOT

### **Zur Verletzung**

Das ist jedem Fußballer schon einmal passiert: Aus nächster Nähe schießt der Gegenspieler mit voller Wucht einen Ball in den Bauch. Die Energie dieses Schusses wird in Verformung umgewandelt. Dabei kommt es zu einer kurzzeitigen Kompression des Bauchraumes. Das Kind ringt nach Luft und klagt über starke Schmerzen, da es zu einer Verschiebung der inneren Organe in Richtung des Zwerchfells kommt. Das Verkrampfen des Zwerchfells ist eine Schutzreaktion. Da das Zwerchfell ein Muskel ist, den wir für unsere Atmung benötigen, kommt es zu einer kurzzeitigen Atemblockade.



### **Symptome und Diagnose**

Das Kind ringt nach Luft, unmittelbar nachdem es den Ball in die Bauchgegend abbekommen hat.

## **Erste Hilfe und Behandlung**

Richten Sie das Kind auf und überstrecken Sie vorsichtig den Bauch. Damit wird dem Zwerchfell wieder ausreichend Platz gegeben und der Krampf löst sich schnell. Die Zeit des Krampfes wird vom Kind meist deutlich länger empfunden, als diese in Wirklichkeit ist. Bei anhaltenden Schmerzen oder Luftnot sollte eine ärztliche Vorstellung erfolgen, da die Verletzungen durchaus auch schwerer (Milzriss, Verletzung des Herzens) sein können.

## SONNENSTICH

### **Zur Verletzung**

Bei starker Sonneneinstrahlung auf den Kopf kommt es zu einer Reizung der Gehirnhäute. Dieser Zustand ist nicht von der Außentemperatur, sondern von der Sonnenintensität abhängig. Der Sonnenstich tritt meist schlagartig auf. Insbesondere im Sommer (z. B. bei Tages-Turnieren) ist eine deutliche Häufung festzustellen. Da eine Reizung die Vorstufe einer Entzündung ist, stellt der Sonnenstich ein ernstzunehmendes Krankheitsbild dar.



### **Symptome und Diagnose**

Starke Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen sowie Licht- und Reizempfindlichkeit sind deutliche Anzeichen eines Sonnenstiches. Im weiteren Verlauf können sich Schüttelfrost und Fieber einstellen.

### **Erste Hilfe und Behandlung**

Vorbeugung ist die beste Erste Hilfe: Achten Sie auf Kopfbedeckungen und ausreichendes Trinken der Kinder. Die Mädchen und Jungen brauchen vor allem längere Aufenthalte im Schatten. Den Kopf kann man mit kalten Umschlägen kühlen. Kinder mit oben genannten Symptomen sind in abgedunkelte, kalte Räume zu bringen. Sollte Erbrechen oder eine Bewusstseinsstörung einsetzen, muss ein Arzt aufgesucht werden.