



CRASH. UND DANN?

>TIPPS ZUR UNFALLVERSORGUNG VOR ORT

Wir alle kennen diese Situation: Beim Motocross ist ein Bekannter, Freund oder man selbst gestürzt und im Idealfall müsste eine ärztliche Versorgung her. Da ein Arzt speziell beim Training eigentlich nie vor Ort ist, sollte man gewisse Grundlagen beherrschen, um sich selbst oder anderen im Notfall zu helfen. Damit ihr fit für solche Situationen seid, haben wir für euch wichtige Tipps zur Unfallversorgung vor Ort.

// Text: Ortema, Fotos: Ortema, Ray Archer (1)

Der folgende Artikel soll eine praxisnahe Hilfestellung bei motocross-typischen Verletzungen bieten, aber er ersetzt dabei keine umfangreiche Erste-Hilfe-Ausbildung oder in schlimmeren Situationen das Aufsuchen eines Arztes. Wenn ihr euch unsicher seid, ist es immer besser, einen Notruf abzusetzen und auf professionelle Hilfe zu warten. Damit wir euch keinen Blödsinn erzählen, haben wir uns an den Oberarzt **Dr. med. Markus Schnell** und Chefarzt **Dr. med. Reimund Stögbauer** der Orthopädischen Klinik Markgröningen gewandt.

WORAUF IM VORFELD GEACHTET WERDEN SOLLTE

Dass ihr beim Motocross die typische Schutzausrüstung, bestehend aus Helm, Brille, Brust- und

Rückenprotector, Stiefel, Bekleidung und so weiter, tragen solltet, brauchen wir eigentlich nicht zu erwähnen, denn das versteht sich von selbst. Wenn ihr länger mit einer Gruppe unterwegs seid, solltet ihr euch bereits im Vorfeld über mögliche Grunderkrankungen bei euren Kumpels informieren. So weiß zum Beispiel ein Diabetiker meist am besten Bescheid, wie er im Notfall versorgt werden muss. Und täuscht euch nicht, solche Erkrankungen können durchaus bereits bei jungen Sportlern vorkommen. Wer hingegen zum Trainingslager ins Ausland fährt, sollte die Telefonnummern der Hilfsorganisationen vor Ort einspeichern und das Handy natürlich auch immer dabei haben. Auf jeden Fall muss euer Tetanusschutz abgedeckt sein, checkt also mal euren Impfausweis.



**Zum Anlegen eines Verbands im Gelenkbereich:
1. desinfizieren und Komresse auflegen**



2. Netzstrumpf überziehen



**3. Zum Schluss noch mit Leukotape
fixieren und fertig**

Das Letzte, was jetzt noch fehlt, ist eine Notfallapotheke, die lieber zu groß als zu klein sein sollte. Was genau da reinkommt, findet ihr in der Infobox auf Seite 80. Achtung: Bei Medikamenten müssen die Nebenwirkungen beziehungsweise Kontraindikationen mit einem Arzt beziehungsweise Apotheker abgesprochen werden.

SCHÜRFWUNDEN

Eine der häufigsten Verletzungen beim Motocross sind oberflächliche Schürfwunden, die meist mit Sand oder Dreck verunreinigt sind. Hier sollte großzügig mit klarem Wasser gespült werden, einzelne verbliebene Fremdkörper können mit einer Splitterpinzette entfernt werden. Eine gute Alternative ist übrigens die Pinzette der Schweizer Taschenmesser. Bei entsprechendem Modell habt ihr neben der Pinzette eine gut funktionierende Schere und weitere Tools dabei. Kleine Stellen können gut mit Mercurochrom desinfiziert werden – bitte nicht verwechseln mit Mercurochrom, das Quecksilber enthält und 2003 vom Markt genommen wurde! Vor allem im Gelenkbereich der Ellenbogen und der Knie halten Verbände aufgrund der Bewegung und des Schwitzens sehr schlecht. Hier haben sich Netzstrümpfe (Stülpa) sehr bewährt. Diese können am oberen und unteren Ende gut mit Leukotape fixiert werden. Wichtig dabei ist, dass das Tape nur fixiert und nicht einmal ringsherum geklebt wird, da dies zu Einschränkungen in der Blutzirkulation führt. Bei flächenhaften Abschürfungen im Ober- und Unterschenkelbereich ist es schwierig, Verbände zu fixieren. Hier hilft Spülen mit Wasserstoffperoxid (H₂O₂). Aber erschreckt nicht nach dem Auftragen, denn es schäumt ziemlich stark. Der Vorteil neben seiner sehr gut desinfizierenden Wirkung ist, dass es die Wunden sehr gut verschorft. Oberflächliche Schnittwunden können nach dem

Desinfizieren mit Steristrips versorgt werden. Bei tieferen Schnittwunden sollte ein Arzt aufgesucht werden, da diese nicht ausreichend vor Ort versorgt werden können. Zudem können weitere tiefere Strukturen verletzt sein. Bis zur weiteren Versorgung sollten diese mit einem sterilen Verband oder Druckverband versorgt werden.

BRÜCHE UND ANDERE VERLETZUNGEN

Eine beim Motocross häufig auftretende Verletzung der Schulter ist die sogenannte Schulterreckgelenksprengung. Hierbei kommt es zu Verletzungen der Bandstrukturen, die das äußere Ende des Schlüsselbeins und des Schulterdachs fixieren. Hierbei imponiert meist eine federnde Stufenbildung auf Höhe des Schulterreckgelenks, was auch Klaviertastenphänomen genannt wird. Je nach Stellung des Arms beim Sturz kann es auch zu knöchernen Verletzungen des Schlüsselbeins beziehungsweise des Oberarmknochens, in selteneren Fällen auch des Schulterblatts kommen. Zur primären Schmerzlinderung kann hierbei der Arm mit einem Dreieckstuch am Rumpf fixiert werden. Im Weiteren sollte jedoch zügig ein Arzt aufgesucht werden, da diese Verletzungen je nach Schweregrad operativ versorgt werden müssen. Brüche des Unterarms können kurzfristig bis zur weiteren Versorgung mit einer Schiene (zum Beispiel SAM Splint) und elastischer Binde ruhig gestellt werden. Das gleiche Vorgehen kann auch bei Frakturen des Unterschenkels angewendet werden. Jedoch ist zu bedenken, dass bei Frakturen der unteren Extremität aufgrund der eingeschränkten Mobilität im Regelfall der Rettungsdienst als Transport zum Arzt notwendig ist. Wichtig bei Frakturen mit Weichteilverletzung, also offenen Frakturen, ist, dass diese steril verbunden werden müssen. Bei kleineren Verletzungen reichen hierfür Kompressen, bei ausgedehnten Verletzun-

gen kann zur Not auch die Rettungsfolie verwendet werden. Sollten Weichteilverletzungen mit starken Blutungen einhergehen, können gegebenenfalls Druckverbände mit steriler Schicht auf der Haut und zum Ausüben des Drucks mit den elastischen Binden kombiniert werden.

SCHULTERLUXATION

Die Schulter ist das Gelenk, das am häufigsten ausgekugelt. Dies geht einher mit massiven Schmerzen



**An eine ausgekugelte Schulter sollte nur ein Arzt
oder höchstens noch man selbst Hand anlegen**



Das Dreieckstuch mit der Spitze der breiten Seite zum Ellenbogen zeigend um den Nacken legen



Die nach unten zeigende Ecke zum Nacken hochschlagen



Jetzt noch die beiden Ecken zusammenknoten

und meist der Unfähigkeit, den Arm zu bewegen. Heroische Repositionsmanöver mit dem Fuß in der Achsel oder Ähnlichem sollten auf gar keinen Fall durchgeführt werden, denn hierbei werden nicht selten weitere Verletzungen provoziert. Es kann versucht werden, einen dosierten Längszug auf den abgespreizten Arm auszuüben. Aufgrund der massiven schmerzbedingten Muskelkontraktion ist dies in vielen Fällen jedoch nicht von Erfolg gekrönt. Daher wird heutzutage auch in der Klinik unter optimalen Bedingungen eine Reposition unter Vollnarkose durchgeführt. Vor Ort gibt es ein Repositionsmanöver, das versucht werden kann, da es auf fremde Krafteinwirkung verzichtet. Hierzu sitzt der Patient, zieht das Knie der betroffenen Seite Richtung Brustkorb und umschlingt seinen Unterschenkel mit beiden Armen. Nun lässt er das Bein dosiert über einen Zeitraum von mehreren Minuten fallen. Durch den sich langsam aufbauenden Zug und die nachlassende Kraft im Arm mit abnehmender Muskelanspannung kann in vielen Fällen eine Reposition bewirkt werden.

Sollte es zu einer Luxation der Kniescheibe kommen, haben die Betroffenen das Knie meist gebeugt und die Kniescheibe befindet sich auf der Außenseite des Kniegelenks. Durch Strecken des Kniegelenks kann die Kniescheibe meist wieder repositioniert werden.

Bei allen Arten von Luxationen sollte rasch ein Arzt aufgesucht werden, da im Regelfall Bandstrukturen, zum Teil auch knöcherne Strukturen und in einigen Fällen auch Gefäß- und Nervenstrukturen verletzt sein können.

SCHMERZEN UND KLEINERE PROBLEME

Für Schmerzzustände eignet sich Ibuprofen besser als Aspirin. Letzteres führt zu einer Hemmung der Blutplättchenfunktion und somit zur verlängerten Blutung, was im Falle einer Operation natürlich nicht erwünscht ist.

Was wird noch häufig benötigt? Blasenpflaster (z. B. Compeed) liegt ganz vorne mit dabei. Solltet ihr es nicht dabei haben oder es ausgegangen sein, dann verwendet kein normales Pflaster, sondern klebt einfach einen Streifen Leukotape auf die entsprechende Stelle. Optimal ist es, das Tape schon auf gerötete Stellen aufzutragen, bevor es erst zur Blasenbildung kommt. Das Tape lasst ihr dann einfach für den Rest des Trainingstags drauf. Einige Fahrer haben regelmäßig mit Blasenbildung an den Händen zu kämpfen. Hier gibt es die Möglichkeit, bereits vorbeugend mit Tape zu arbeiten.

Natürlich kann dieser Artikel nicht alle Verletzungen abdecken, zudem ist die Versorgung an der Strecke oder im Gelände stark situationsabhängig. Hier ist also auf jeden Fall euer Improvisationstalent gefragt. Hört hierbei auch auf euer Bauchgefühl, denn damit liegt man meist nicht allzu falsch. Zum Abschluss noch die wichtigsten Fragen, die bei der Alarmierung des Rettungsdienstes wichtig sind:

- Was ist wo, wie und wann geschehen?
- Wie viele Personen sind betroffen, welches Alter?
- Liegt Bewusstlosigkeit und/oder Kreislaufversagen vor?
- Welche Verletzungen/Erkrankungen werden vermutet?
- Welche Maßnahmen wurden getroffen?
- Wie war der Verlauf?

Wir hoffen natürlich, dass ihr all das nicht braucht! <

In Kooperation mit:



NOTFALLAPOTHEKE:

Die Liste ist zwar lang, aber für den Notfall kann man nicht gut genug ausgerüstet sein.

- Pflaster
- elastische Binde
- ein Verbandspäckchen
- drei Kompressen (7 cm x 7cm)
- Steristrip
- Leukotape 2,5 cm (3,5 cm) x 5 m
- Blasenpflaster
- Dreieckstuch
- Rettungsdecke
- zwei Paar sterile Handschuhe
- eventuell Plastiktüten
- Netzstrumpf
- SAM-Splint-Schiene
- 20-ml-Spritze
- Kanülen
- Splitterpinzette
- Schere (alternativ: Taschenmesser/Multi-Tool)
- Ampulle Kochsalz
- Ampulle H₂O₂
- Ibuprofen 400
- Aspirin
- Voltaren-Salbe
- Mercuchrom
- zwei Sicherheitsnadeln
- Bepanthen Nasen- und Augensalbe



WAS TUN IM NOTFALL?

>TIPPS FÜR NOTFÄLLE - TEIL 2

In der September-Ausgabe haben wir gezeigt, was bei der Erstversorgung von typischen MX-Unfällen zu tun ist. Doch was muss man eigentlich tun, wenn unabhängig vom MX medizinische Notfälle auftreten, die überall, aber auch auf der MX-Strecke passieren können? Das haben wir hier zusammengetragen.

// Text: Ortema, Fotos: Denis König, Ortema (1)

Der folgende Artikel soll praxisnah Hilfestellung bei einem großen Teil der medizinische Notfälle bieten. Er ersetzt dabei keine umfangreiche Erste-Hilfe-Ausbildung oder in schlimmeren Situationen das Aufsuchen eines Arztes. In Situationen, in denen ihr euch unsicher seid, ist es immer besser, einen Notruf abzusetzen und auf professionelle Hilfe zu warten. Eines vorweg: In jeder Notfallsituation ist es besonders wichtig, den Überblick nicht zu verlieren und einen klaren Kopf sowie Ruhe zu bewahren. Eine helfende Person muss auf jeden Fall immer die Führungsrolle übernehmen und wichtige Aufgaben an die weiteren Helfer verteilen. Dazu gehört es zum Beispiel, die Unfallstelle abzusichern sowie die verletzte Person und die Helfer in Sicherheit zu bringen. Anschließend muss entschieden werden, ob weitere Hilfe wie zum Beispiel der Rettungsdienst oder die Polizei zu alarmieren sind.

CHECK DER LEBENSWICHTIGEN FUNKTIONEN

Wenn ihr als Ersthelfer zu einem gestürzten Fahrer oder einer betroffenen Person kommt, solltet ihr immer als Erstes die folgenden lebensnotwendigen Funktionen überprüfen. Als Erstes wird überprüft, ob die Person ansprechbar ist oder auf ein Wangenklopfen reagiert. Tut sich dabei nichts, checkt ihr, ob sie auf einen Schmerzreiz reagiert, zum Beispiel ein Zwicken oder Ähnliches. Außerdem solltet ihr an Mund und Nase horchen, ob die Person noch atmet. An der Halsschlagader könnt ihr außerdem den Puls fühlen und so die Kreislaufsituation beurteilen. Ist die verunfallte Person wach, könnt ihr sie an einer geschützten Stelle in eine bequeme Rückenlage bringen. Nicht ansprechbare Personen müssen dagegen in eine stabile Seitenlage gebracht werden. Sind sie zusätzlich noch schwer verletzt oder haben starke Blutungen, muss sofort der Rettungsdienst alarmiert werden.



Das Hochlegen der Beine bringt das Blut wieder zurück in den Oberkörper



Den Puls zu checken hilft bei der Beurteilung der Situation

HERZ-KREISLAUF-STILLSTAND

Personen mit einem Herz-Kreislauf-Stillstand erkennt man daran, dass sie nicht ansprechbar sind, nicht allein atmen und keinen Puls haben. In solch einem akuten Notfall ist das oberste Gebot, sofort den Rettungsdienst zu alarmieren. Sobald der Rettungsdienst verständigt ist, müsst ihr mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung beginnen.

HERZATTACKE

Eine Herzattacke äußert sich meist mit Luftnot, einem Engegefühl, Angst, Kaltschweißigkeit, Brennen und/oder Schmerzen in der Brust beziehungsweise im Oberbauch, oft mit Ausstrahlungen in den Arm oder Kiefer. Oftmals klagen die Personen auch über starke Übelkeit. Wenn ihr in solch eine Notfallsituation kommt, helft ihr der Person am besten, indem ihr den Oberkörper erhöht, die Person beruhigt und gegebenenfalls Nitrospray gebt. Außerdem müsst ihr unbedingt sofort den Rettungsdienst informieren.

WASSERVERGIFTUNG

Wenn man zu viel natriumarme Flüssigkeiten zu sich nimmt, kann es zu einer sogenannten Wasservergiftung kommen, die zu einer Hirnschwellung führt. Besonders häufig kommt solch ein Notfall bei Marathonveranstaltungen vor, hier sind bis zu 13 Prozent aller Teilnehmer davon betroffen. An einem heißen Rennwochenende kann euch solch ein Notfall aber auch mal auf der Motocross-Strecke über den Weg laufen. Die Symptome sind Übelkeit, Erbrechen, Kreislaufkollaps und reichen bis zur Bewusstseinsstrübung. Dagegen solltet ihr folgende Maßnahmen ergreifen: Beine hoch lagern

JETZT NEU BEI UNS EINGETROFFEN...

DIE NEUE FOX MX 2016 KOLLEKTION!

FACEBOOK.COM/MXBUDE
WERDE JETZT FANI!



MX-BUDE JETZT AUCH ALS APP



mx-bude.de

FÜR ALLE MIT BENZIN IM BLUT

und isotonische Getränke anbieten. Im Notfall hilft auch ein alkoholfreies Weizenbier. Spätestens bei Bewusstseinstrübung müsst ihr jedoch den Rettungsdienst alarmieren. Vorbeugen kann man am besten durch mäßiges Trinken isotonischer Getränke, etwa 300 Milliliter pro Stunde bei normalen Temperaturen.

KREISLAUFKOLLAPS

Ein Kreislaufkollaps ist dagegen an einem schwachen Puls, Schwindelgefühl, Ohrensausen und Übelkeit erkennbar. In solch einem Fall ist es wichtig, die Beine hoch zu lagern und der betroffenen Person etwas zu trinken anzubieten.

ASTHMA-ANFALL

Ein Asthma-Anfall kommt eigentlich nur bei bekannten Asthmatikern und Allergikern vor und äußert sich in Atemnot und einem Engegefühl, vor allem beim Ausatmen. Bei einem starken Anfall solltet ihr immer den Rettungsdienst alarmieren. Hat die Person ein Asthmaspray, ist dies zu verabreichen und die Person zu beruhigen.

UNTERZUCKERUNG

Eine Unterzuckerung oder ein Hungerast entsteht durch mangelnde Zuckerzufuhr bei starker körperlicher Betätigung und kann nicht nur Diabetiker betreffen, auch wenn diese Personen besonders gefährdet sind. Der Blutzuckerspiegel sinkt in solch einem Fall dramatisch ab, wodurch das Gehirn und die Muskulatur nicht mehr mit ausreichend Energie versorgt werden können. Das äußert sich durch Leistungsabfall, Müdigkeit, Schwindel, Zittern, Kopfschmerzen und Bewusstseinstrübung. Im Falle einer Unterzuckerung solltet ihr der Person etwas Süßes zu trinken geben und sie mit Traubenzucker, einem Energieriegel oder einer Banane versorgen. Auch hier gilt es im Falle einer Bewusstseinstrübung, den Rettungsdienst zu alarmieren.

SONNENSTICH

Ein Sonnenstich ist eine Überwärmung des Kopfs beziehungsweise eine Irritation der Hirnhaut. Der Sonnenstich äußert sich in folgenden Symptomen: Unruhe, Kopfschmerzen, Ohrgeräusche, Übelkeit und Nackenschmerzen. Kommt ihr einer Person mit Sonnenstich zu Hilfe, solltet ihr folgende Maßnahmen ergreifen: den Kopf kühlen, ein isotonisches Getränk anbieten und wenn möglich Kopfschmerzmittel verabreichen. Spätestens bei einer Trübung des Bewusstseins ist es angesagt, den Rettungsdienst zu informieren.

HITZSCHLAG

Ein Hitzschlag ist die Überhitzung des gesamten Körpers mit einer Körpertemperatur von über 40 Grad. Die betroffenen Personen klagen über Kopfschmerzen, Schwindel, Krämpfe, Mattheit und teilweise sogar über Bewusstseinstrübung. Ihr könnt in solch einem Fall die Person in eine Rettungsdecke wickeln (auf die richtige Seite achten!) und mit kühlen, isotonischen Getränken versorgen. Im Falle einer Bewusstseinstrübung müsst ihr unbedingt den Rettungsdienst alarmieren. <

In Kooperation mit:



Wie die stabile Seitenlage geht, sollte jeder wissen



Eine Rettungsdecke gehört in jedes Notfallset



Wasser oder ein Iso-Drink wirken wahre Wunder

Zum Abschluss unserer kleinen Erste-Hilfe-Reihe wollen wir noch einmal auf ein paar grundlegende Dinge eingehen. Wenn ihr einen Rettungsdienst alarmiert, sind folgende Fragen sehr wichtig:

- Was ist wo, wie und wann geschehen?
- Wie viele Personen sind betroffen und welches Alter haben sie?
- Liegen Bewusstlosigkeit und/oder Kreislaufversagen vor?
- Welche Verletzungen/Erkrankungen werden vermutet?
- Welche Maßnahmen wurden getroffen?
- Wie war der Verlauf?



Damit unterzuckert uns keiner mehr