

Hallo liebe Erste Hilfe Crew! 😊

Für die nächsten zwei Wochen ist euer Auftrag wie folgt:

- Lest euch im Erste Hilfe Buch die Erste Hilfe Maßnahme für Knochen- und Gelenksverletzungen durch. (Kopien sind im Anhang)
- Kreuze anschließend die richtigen Aussagen an.
- Versucht anschließend den Lückentext und die Aufgaben auf dem Arbeitsblatt zu erledigen.
- Wenn ihr euch nicht auskennt, dann liest nochmal nach, fragt bei mir nach oder recherchiert im Internet dazu.

Viel Vergnügen!



Up In The Air

Am alten Hafen springt man am höchsten.



„Dass mir bloß
keiner die Rettung ruft!
Ich bin okay!“

Emmas Oma wohnt nah an der Donau, und dort gibt es nicht nur die gemütliche „Alte Hafenschenke“, in der Emma sich an einem Schnitzel verschluckt hat. Gleich daneben stehen die besten Trampoline weit und breit. Vor allem ältere Teenager liefern sich hier Duelle, wer am höchsten springt und erst nach einem Salto wieder runterkommt. Seit Edin von den Tramos weiß, will er sie ausprobieren. Heute ist es so weit. Die vier Helping Hands treffen sich bei Emmas Oma und freuen sich aufs Springen.

„Hey, das sind sechs Tramos nebeneinander“, staunt Edin. „Wir können alle gleichzeitig springen!“

Edin, Emma, Sofie und Luka warten, bis vier Plätze nebeneinander frei werden, dann ziehen sie ihre Schuhe aus und klettern auf die großen Trampoline. Wer springt am höchsten?

Edin kommt nicht nur höher hinaus als die anderen Helping Hands, er springt auch einen Salto nach dem anderen. Dazwischen lässt er sich mit dem flachen Rücken auf das Trampolin fallen, das ihn hoch in die Luft zurückschleudert.

„Wer kriegt mich?“, ruft Emma. Die vier springen von einem Trampo aufs andere. Sie sind jetzt allein auf den Trampolinen.

Edin will Emma fangen, aber neben ihm ist Sofie. Sie kommt ihm so nahe, dass er ausweichen muss und ausrutscht. Edin fällt mit dem Ellbogen auf etwas Hartes. Er wird zurückgefedert, aber da ist etwas, das wehtut.

Edin springt langsamer, hält sich den Arm und klettert vom Trampolin. Emma läuft ihm nach. „Du warst zu knapp am Rand und bist draufgefallen.“ Sie nimmt ihm die Uhr vom verletzten Arm ab.

„Ich weiß, was man tun muss!“, meldet sich Luka. „Ich komm gleich!“

Luka läuft hinüber zur „Alten Hafenschenke“ und kommt mit einem sauberen Tuch zurück. Damit wickelt er Edins Arm fachmännisch ein.

Der vergisst seine Schmerzen und sieht Luka anerkennend zu. „Aber hallo, seit wann kannst du ein Armtragetuch anlegen?“

„Seit wir es im Erste-Hilfe-Kurs geübt haben“, antwortet Sofie an seiner Stelle. „Ich kann das auch. Wir haben zu Hause geübt und uns gegenseitig verbunden. Als Mama nach Hause gekommen ist, hat sie gedacht, die Helping Hands haben sich schon wieder verletzt ...“

Edin ist geknickt. So hat er sich das Springen nicht vorgestellt. „Dass mir bloß kleiner die Rettung ruft. Ich bin okay!“

„Sofie hat nicht die Rettung angerufen, aber mich“, meldet sich jetzt die Stimme von Oma. „Und ich sehe und höre, dass du Schmerzen hast. Das muss unbedingt ein Arzt anschauen. Ihr wartet hier, und dann ...“

„... gehen wir alle in die Hafenschenke?“, schlägt Emma vor.

„Einverstanden“, sagt Oma, „wenn du dich nicht wieder verschluckst.“



WARUM BRAUCHT EDIN EIN ARMTRAGETUCH?

- 1 Damit er weiterspringen kann.
- 2 Um den Arm bequem zu lagern.
- 3 Um zu zeigen, was er kann.

ARMVERLETZUNG



Wenn sich jemand den Arm oder die Schulter verletzt ...



LERNZIELE

- Armverletzungen erkennen können
- Erste Hilfe bei Armverletzungen durchführen können



ERKENNEN

- ▶ Schonhaltung
- ▶ Schmerzen
- ▶ Fehlstellung
- ▶ Schwellung, Bluterguss



ABLAUF

- Sorge für eine bequeme Lagerung.
- Stelle den Arm mit einem Dreiecktuch ruhig.
- Entferne Schmuck. Tritt eine Schwellung auf, leg kühlende Umschläge auf.
- Führe Basismaßnahmen durch. Lass die Verletzung von einem Arzt untersuchen.



ARMTRAGETUCH



◀ Verknote die Spitze des Dreiecktuchs. Die Spitze liegt gegenüber der langen Seite.



◀ Ziehe ein Ende des Dreiecktuchs unter dem verletzten Arm durch. Lege dann das Ende auf die unverletzte Schulter. Der Knoten bleibt im Bereich des Ellbogens der verletzten Seite.

Das andere Ende ziehe vorsichtig über den verletzten Arm. Den betroffenen Arm muss der Verletzte jetzt in eine angenehme Position bringen (waagrecht oder besser leicht erhöht).



◀ Verknote die Enden seitlich des Nackens.



Der zieht ab!

Edin ist total unsportlich.
Dennoch steht er vor dem Meistertitel.



Edin, ich bin spät dran. Schaff es nicht bis zum Match. Aber ihr macht das schon. cu, em

Edin steckt das Handy ein. Heute ist der Tag der Entscheidung. Die 6b steht im Finale der Schulmeisterschaft. Und Edin, der kaum einen Ball trifft, ist mittendrin. Es ist der Ehrgeiz des Sportlehrers, dass alle Burschen aus der Klasse bei der Meisterschaft mitmachen. Er hat Edin dafür sogar ein Fußballtrikot geborgt. „Du bist der Coach“, bestimmt er. „Und was tut so ein Coach?“, fragt Edin. Der Lehrer grinst: „Schauen, dass alle Spieler da sind und sich aufwärmen.“

Keine leichte Aufgabe. Felix hat er zweimal aus dem Café um die Ecke holen müssen. Felix ist genauso faul wie Edin. Aber er trifft den Ball, und oft sogar ins Tor. Vorne warten und reinschießen, das ist sein Motto. Heute, am Finaltag, muss Felix nicht extra eingeladen werden. Pünktlich ist er trotzdem nicht, und so läuft er direkt aus dem Umkleideraum auf den Platz.

Immerhin, denkt Edin, als der Lehrer anpfeift, vielleicht hat es ja auch sein Gutes, dass Emma spät dran ist. Wenn sie dabei ist, passiert ja dauernd etwas, und wir sind wieder die Helping Hands. Heute bitte nicht, denkt Edin bei sich. Heute wollen wir nur Fußball spielen. Und gewinnen!

Prompt zieht Felix nach drei Minuten das erste Mal ab – Tor für die 6b, es steht 1:0!

„Egal wie er auf den Platz kommt, er ist immer für ein Tor gut“, jubelt Edin. Der Lehrer murmelt nur etwas von „mangelnder Beweglichkeit“, sieht aber sehr zufrieden aus.

Gleich darauf wieder eine Szene im gegnerischen Strafraum. Doch diesmal bleibt nicht der Ball liegen, sondern Felix. Mit schmerzverzerrtem Gesicht und den Händen auf dem rechten Bein.

„Emma, du versäumst was“, murmelt Edin, während er zu Felix läuft.

„Woher weiß ich, ob das Bein gebrochen ist?“, fragt er.

Der Sportlehrer ist auch schon da. Er greift auf das Bein. Felix jault auf.

„Gebrochen – oder auch nicht“, sagt der Lehrer. „Das muss ein Arzt sagen. Aber gewinnen müsst ihr jetzt ohne ihn.“

„Heute wollen wir nicht Helping Hands sein, sondern Fußball spielen und gewinnen!“



WIE ERKENNT MAN EINEN BEINBRUCH?



- 1 Man kann noch auftreten.
- 2 Wenn man die Hand auf das Bein legt, knackt es deutlich.
- 3 Ein Beinbruch ist von außen meistens nicht feststellbar.



BEINVERLETZUNG

Wenn jemand nicht mehr auftreten kann ...



LERNZIELE

- Beinverletzungen erkennen können
- Erste Hilfe bei Beinverletzungen durchführen können



ERKENNEN

- ▶ Schonhaltung
- ▶ Schmerzen
- ▶ Fehlstellung
- ▶ Schwellung
- ▶ Bluterguss



ABLAUF

- Sorge für eine bequeme Lagerung. Frage den Verletzten, wo er Schmerzen hat.
- Stelle das Bein ruhig (z. B. mit einer Decke).
- Wähle den Notruf.
- Öffne die Schuhbänder bzw. beengende Kleidung. Tritt eine Schwellung auf, lege kühlende Umschläge auf.
- Führe Basismaßnahmen durch und warte auf den Rettungsdienst.

VERSTAUCHUNG

Wenn sich jemand das Bein verletzt und noch auftreten kann ...



LERNZIELE

- Wissen, was leichte von schweren Verletzungen unterscheidet
- Erste Hilfe bei leichten Verletzungen des Bewegungsapparates durchführen können



ERKENNEN

- ▶ Schonhaltung
- ▶ Schmerzen
- ▶ Schwellung
- ▶ Bluterguss



ABLAUF

- Fordere den Verletzten auf, den betroffenen Körperteil zu schonen.
- Lagere das verletzte Bein erhöht.
- Wickle Eis in Tücher ein und lege es auf die Schwellung.
- Führe Basismaßnahmen durch.

KNOCHEN- UND GELENKVERLETZUNGEN

Das Skelett eines Menschen besteht aus mehr als 200 Knochen. Unser Bewegungsapparat ist wie ein Puzzle aus verschiedenen Teilen zusammengesetzt. Die Verbindungen von Knochen nennt man Gelenke. Bei einer Verletzung des Bewegungsapparates erkennt man nicht auf den ersten Blick, welche Art von Verletzung vorliegt. Eine ärztliche Abklärung ist notwendig. Starke Schmerzen, Bewegungsunfähigkeit oder Fehlstellungen weisen auf einen Knochenbruch bzw. eine Verrenkung hin.



Knochenbruch

Durch Gewalteinwirkung bricht ein Knochen. Entsteht durch den Bruch eine Wunde, so muss diese keimfrei versorgt werden.

Verrenkung

Verrenkungen entstehen, wenn Knochen durch Gewalteinwirkung ihren Zusammenhalt im Bereich

von Gelenken verlieren. Der sogenannte Gelenkkopf wird aus der Gelenkspfanne herausgestoßen. Verrenkungen sind besonders schmerzhaft.

Verstauchung

Bei einer Verstauchung wird der Halteapparat eines Gelenkes gezerrt. Das Gelenk bleibt dabei intakt, Bewegung ist möglich, aber schmerzhaft.

Osteoporose

Knochenschwund (Osteoporose) ist eine vor allem bei älteren Frauen sehr häufige Erkrankung. Zwei Drittel aller Frauen über 80 Jahren leiden daran. Eine Knochendichtemessung wird allen Frauen über 50 Jahren unbedingt empfohlen. Aufgrund der porösen (löchrigen) Knochen können Betroffene selbst bei harmlosen Stürzen einen Knochenbruch erleiden.

BEACHT

Viele Verletzungen können durch Schutzausrüstung verhindert werden. Verwende einen Helm, Schützer für Knie, Ellbogen, Handgelenke, Hände und festes Schuhwerk.



VERLETZUNG VON KNOCHEN UND GELENKEN

1. Welche Maßnahmen ergreifst du bei der Versorgung einer Armverletzung?

- Arm ruhig stellen Arm kreisen lassen Handflächen nach innen drehen, Arm heben
 Schmuck entfernen Armtragetuch (Dreiecktuch aus dem Verbandskasten) anlegen
 Abbindung zum Lindern der Schmerzen

2. Wenn Knochen gegeneinander verschoben oder verdreht werden und nicht in die ursprüngliche Lage zurückkehren, handelt es sich um

- eine Verrenkung eine Verstauchung eine Quetschung

3. Wenn Knochen gegeneinander verschoben oder verdreht werden und in die ursprüngliche Lage zurückkehren, handelt es sich um

- eine Verrenkung eine Verstauchung eine Quetschung

4. Kennzeichen von einer Verrenkung, Verstauchung oder einem Knochenbruch sind ...

- Schonhaltung Erbrechen Schwellung
 Bewegungseinschränkung/-unfähigkeit Teilnahmslosigkeit Schmerzen

5. Was benötigt man für ein Armtragetuch?

- Metallisierten Wundverband 1 bis 2 Dreiecktücher
 Sicherheitsnadel Gürtel

6. Ein Mensch hat eine offensichtliche Fehlstellung des Fußes – was macht der Ersthelfer?

- Schuhbänder öffnen Schuh ausziehen
 Fuß ruhig stellen durch unterstützende Lagerung Fuß einrenken
 Basismaßnahmen Zu trinken geben Notruf

7. Ein Arbeiter ist von einem Baugerüst gefallen, und es besteht der Verdacht auf eine Wirbelsäulenverletzung. Der Verletzte spricht mit dem Ersthelfer. Was soll dieser tun?

- Den Verletzten in eine für ihn unangenehme Lage drehen
 Den Verletzten in die stabile Seitenlage drehen
 Den Verletzten in der vorgefundenen Position belassen
 Zudecken Notruf Den Rücken mit kalten Umschlägen kühlen.

8. Woran erkennst du eine Beinverletzung?

- Schonhaltung des Beines Schmerzen Fehlstellung
 Ungleich große Pupillen Wadenkrämpfe

9. Welche dieser Dinge verwendest du zur Kühlung einer Schwellung?

- nasses, kaltes Handtuch Eispack Eispack in Tuch eingewickelt
 kalte Limonade darübergießen Paket Tiefkühlgemüse, in Tuch eingewickelt

10. Was bedeutet Osteoporose?

- Knochenschwund Knochendichtemessung
 Knochenbruch krankhafte Verdrehung der Wirbelsäule
 poröse Knochen

(Mehrere Antworten können richtig sein.)

Arbeitsblatt: Knochen- und Gelenksverletzungen

Knochen- und Gelenksverletzungen

Wie erkennt man eine Verstauchung?

- _____
- _____
- _____

Woran erkennt man eine Verrenkung?

- _____
- _____
- _____

Welche Maßnahmen sind in der Ersten Hilfe bei Knochen- und Gelenksverletzungen verboten?

- _____
- _____

Man erkennt Knochenbrüche an:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Was ist das oberste Gebot bei Knochenbrüchen?

- _____

Welche Maßnahmen ergreifst du bei Knochenbrüchen?

- bei offenen Brüchen einen _____ anlegen
- bei Armbrüchen _____ und _____ entfernen
- Arm mit _____ ruhig stellen
- bei Beinbrüchen _____ öffnen, aber niemals ausziehen
- mit _____ oder anderen _____ das Bein unterstützen

Arbeitsblatt: Knochen- und Gelenksverletzungen

Folgende Gefahren können bei einem Knochenbruch auftreten:

Kreuze die richtigen Antworten an!

- geringer Blutverlust
- großer Blutverlust
- Infektion
- Verletzung von Nerven und Blutgefäßen
- Patient läuft davon

UNFALLVERHÜTUNG - Vermeidung von Sturz oder Fall

Zähle einige Möglichkeiten auf, die zu einem Sturz führen können

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Verhütung von Schiunfällen

Kreuze die richtigen Antworten an!

- Überanstrengung, Alkohol vermeiden
- vor der ersten Abfahrt aufwärmen
- außerhalb der gekennzeichneten Pisten fahren
- auf Pistenmarkierungen achten
- Pistenregeln kennen und danach handeln
- Kreuz und quer die Piste befahren
- Liftrassen vorsichtig und nur an übersichtlichen Stellen kreuzen

Absichern der Schipiste nach einem Unfall erfolgt durch

- _____