



# Schmerz

- Ruhig stellen
- Vor Kälte schützen
- Schmerzintensität dokumentieren  
(visual analog scale)



## Medikamente:

**sehr zurückhaltend einsetzen**

Wenn's nicht anders geht: **Paracetamol**

zusätzlich: **Ibuprofen**

Bei schweren Schmerzen **Tramadol** Tropfen erwägen

# Schmerz: Grossmuttertricks (sie wirken!!)

- **Bauch:** grosse, warme, feuchte Kompressen
- **Kopf:** eiskalte Kompressen auf Stirn und Nacken
- **Augen:** nasse Schwarzteesäckchen auf Augen
- **Zähne:** lokal (!) starker Alkohol (Watte, Gaze...)
- **Hals + Husten:** Wasser- (oder Tee-) Dämpfe inhalieren, viel heiss trinken
- **Ohren:** Tropfen in die Nase (! - nicht Ohren)
- **Rücken:** stark angezogene, warme Bauchbinde (Halstuch, lange Unterhosen usw...)

**Medis:** Paracetamol ist nie falsch  
(Panadol, Tylenol, Dafalgan....)

Tramal - Tropfen 3 - 4 x 20 - 50 Trpf  
(kann Erbrechen auslösen, macht müde..)

# Synkope – Ohnmacht - Bewusstlosigkeit:

Erstes Kriterium:

**Rettungssystem aktivieren oder nicht?**

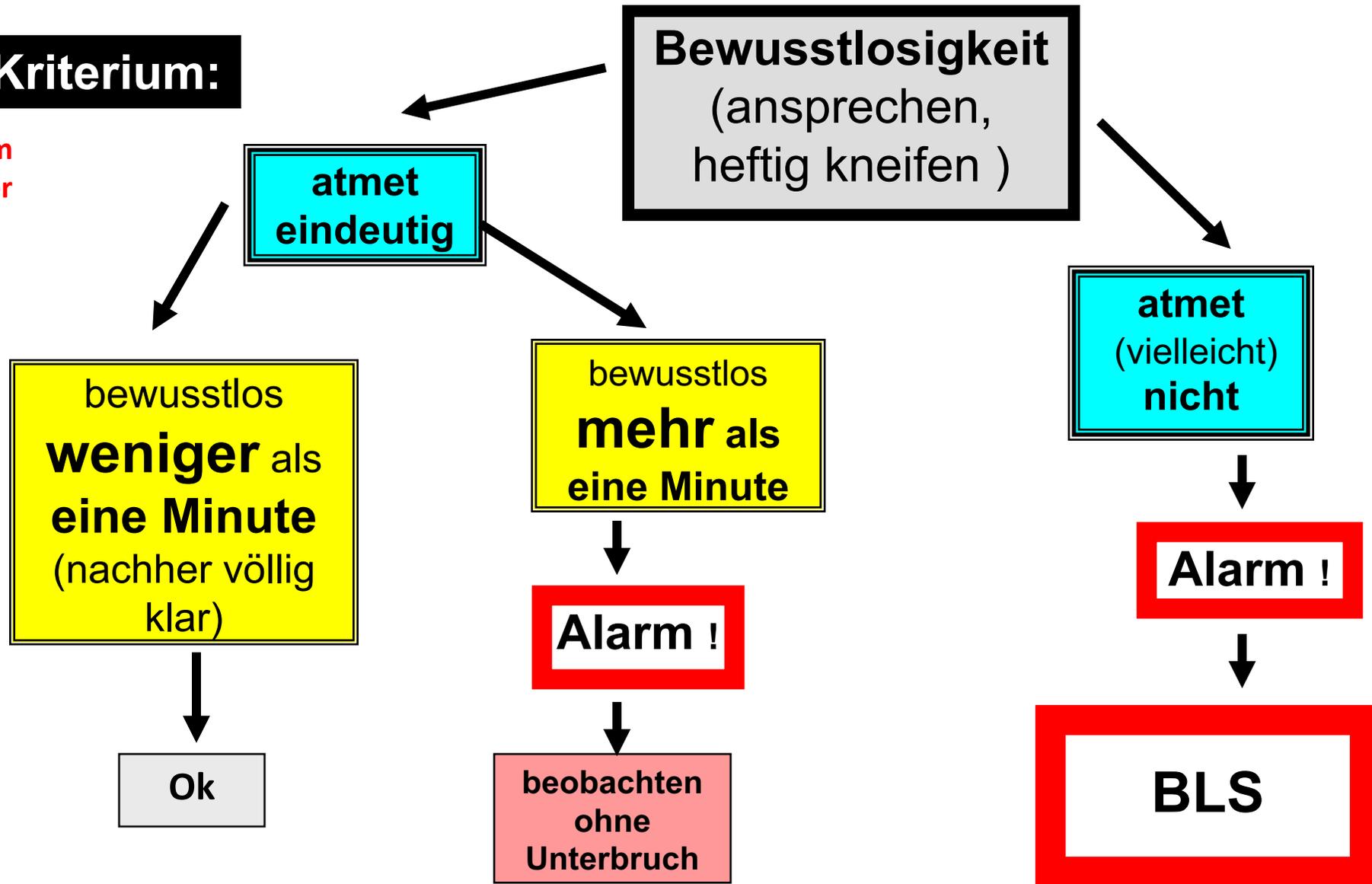
Eine Synkope – Ohnmacht, die **während** einer intensiven körperlichen Aktivität auftritt, ist **ernst** zu nehmen (**Arzt sofort**)

–

Wenn sie **vor oder nach** der körperlichen Anstrengung auftritt, ist sie vermutlich banal...

## Zweites Kriterium:

Rettungssystem  
aktivieren oder  
nicht?



## Synkope – Ohnmacht - Bewusstlosigkeit:

# Hypoglykämie - Unterzuckerung

## Erkennen:

- Diabetes – Zuckerkrankheit meistens bekannt
- Heisshunger, völlig **nass** geschwitzt
- Bewusstsein verändert, oft als «psychisch» taxiert, können massiv aggressiv werden
- dann Dämmerzustand bis zur Bewusstlosigkeit

# Zucker !!

**4 - 5 Stück/Sachets direkt in  
den Mund - auch beim  
Bewusstlosen**

**oder:**

*(wenn nicht bewusstlos)*

**Süßgetränk, Kuchen,  
Brot...**



# Hyperventilation(s-Tetanie)

- Häufiger bei Mädchen als bei Jungen
- Beginnt oft auf eine starke Emotion hin (Frustration...)
- Gruppenphänomen (ist "ansteckend" ...)
- Die betroffene Person kann die Krise nicht selber stoppen
- Versuchen zum Sprechen oder Singen zu bringen
- Man kann davon nicht sterben ! (obwohl der Patient bewusstlos ist)

 Der Grund ist das Absinken der Kohlensäure im Blut -  
man atmet zu schnell und zu tief in Ruhe (ohne Muskelarbeit)

- Beruhigen !!
- Ausatemgase wieder einatmen durch  
Plastiksack, Aermel einer Windjacke
- Erklären !
- **Nie Sack direkt über den Kopf !**

# Epileptischer Anfall (“grand mal”)

**Auslösende Faktoren:**

- Schlafmangel
- Alkohol
- Licht (“flash”: Disco...)

**kurz: genau die Situation eines Sportcamps, Schulreise....**

**Während dem Anfall Patienten nicht festhalten  
Möbel usw. wegschieben (Verletzungen)**

**Die Rettungsstruktur alarmieren oder (nach Anfall) den  
Patienten ins Spital bringen: Gefahr einer neuen Krise!**

# (medizinischer) Schock

## Erkennen:

- Unfall oder schwere Krankheit (z.B. Infektion) als Auslöser
- schneller Herzschlag
- blass – graue, schwitzende Haut
- Bewusstsein immer unklarer werdend – bis zur Bewusstlosigkeit

## Faktoren, die den Schock verstärken

- **Schmerzen**
- **Blutung**
  
- Kälte, schlechtes Wetter...
  
- Panik (Angst, Gefühl des Verlassenseins)
- Starke Emotionen(positive und/oder negative)

# Schock

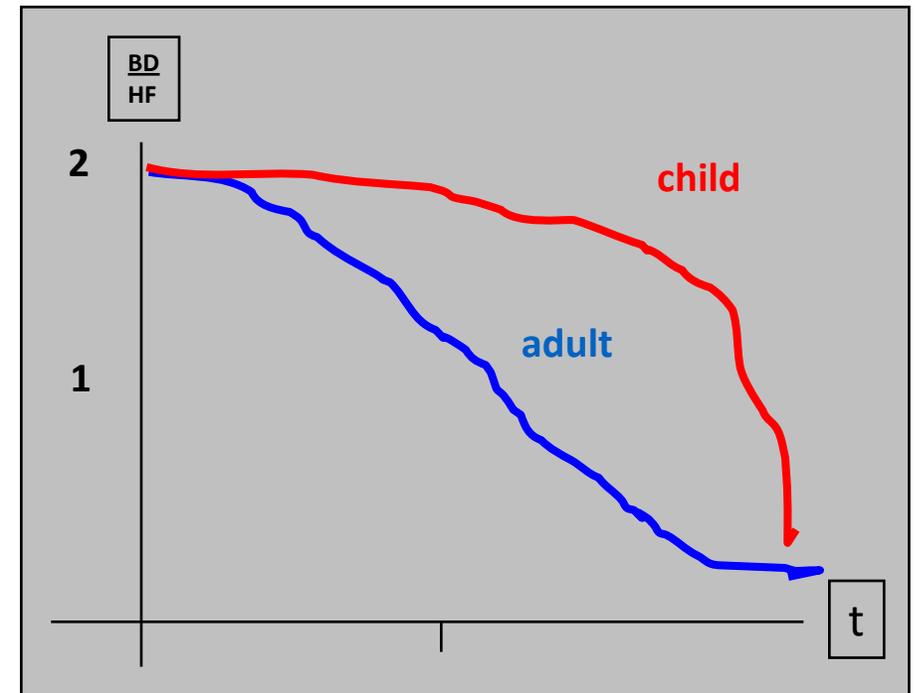
## Was tun?..

- **Daran denken !**
- **Blutung und Schmerzen stoppen (Immobilisation!)**
- **Position: Beine hochlagern**
- **beruhigen, zudecken, Wärme spenden....**
- **Panik vermeiden oder herunterfahren...**
- **Zu trinken geben, wenn der Patient wirklich will (!)**
- **Rettung beschleunigen....**

# Schock

## Schockverhalten von Kindern

- Kinder kompensieren lange
- wenn ein Kind klinisch schockiert ist, ist die Situation ernst!



# Insektenstich



- **Lagervorbereitung**: fragen, ob Allergien bekannt sind (Wespen..)
- Die (ab und zu starke) **Lokalreaktion** mit Rötung und Schwellung bei einem Stich ist keine Allergie und an sich nicht gefährlich
- Insektenstich im **Mund**: kann starke Schwellung auslösen (Atemweg!)

Die Anzeichen einer schweren Allergie beginnen 10 – 30 min. nach dem Stich: Atembeschwerden (“Röcheln”), Nesselfieber, Oedeme im Gesicht

**NOTFALL!**

So rasch als möglich zum nächsten Spital oder Arzt bringen! Dort **voranmelden** (lassen) !!

**Erstbehandlung** :

**Kälte** ! (Eiswürfel lutschen, eiskalt trinken, Eis auf Stichstelle

Wenn **Schlange**:

keine Inzision (!), nicht aussaugen, **beruhigen**, nicht gehen lassen, zum **Arzt** bringen

# Asthma

- kann plötzlich ernsthaft werden (**Emotionen**, Kontakt mit Allergenen...)
- **beruhigen**, Sicherheit bieten, durch Sprechen Kontakt aufrechterhalten....
- warmen Wasserdampf einatmen lassen – z.B. unter der Dusche...
- Medikamente so anwenden, wie durch Arzt verordnet (Spray...)
  
- wenn nicht besser: **sitzend** ins Spital oder zum Arzt bringen (anrufen!)

Ein leichtes Asthma (“Anstrengungsasthma”) ist kein Grund, leichtere körperliche Anstrengungen völlig zu vermeiden – nehmen Sie mit den Eltern und/oder Schularzt Kontakt auf

In einigen Fällen kann man ein Kind sogar durch Bewegung für das Anstrengungsasthma “desensibilieren”...

# Zahnverletzungen

Herausgeschlagene Zähne:

Das beste Transportmilieu ist der  
**Mund** des Patienten....

Aber:

Wenn der Zahn verschluckt wird,  
kann er nicht mehr implantiert werden!

Deshalb im Zweifelsfall (Kinder...) den Zahn in  
**kalter Milch** transportieren (zum Zahnarzt...)



# Oberflächliche Wunden (Schürfwunden) Blasen...

- Ein Stück **Plastiksack** (oder **Frischhaltefolie**) direkt auf die Wunde, mit Tape oder Binde befestigen, am Abend wegnehmen (klebt absolut nicht!), mit sauberem Tuch serösen Belag abwischen, so lange an der Luft lassen, wie möglich, dann wieder Plastik – bis die Wunde verschorft ist...
- Bei Blasen: Haut nie wegschneiden! Blase steril (Nadel in Kerzenflamme) entleeren, desinfizieren und dann auch Plastiksack drauf....



# Nagelhämatom

**Nagel desinfizieren, Büroklammer geradebiegen und über einer Kerzenflamme rot – glühend werden lassen und dann damit den Nagel über dem Hämatom perforieren – Hand gut abstützen, damit man nicht „reinfällt“**

**(Büroklammer eignet sich besser als eine Nadel: das flache Ende der Büroklammer verhindert das zu tiefe Reinstechen in das Nagelbett...)**



# Regelblutung

- Toleranz sehr unterschiedlich
- Schmerzen, Migräne, Erbrechen...
- Relative Laxität der Gelenkbänder (Wassereinlagerung)
- Vaginale Infektion im Schwimmbad unwahrscheinlich (aber vielleicht Hygieneproblem)



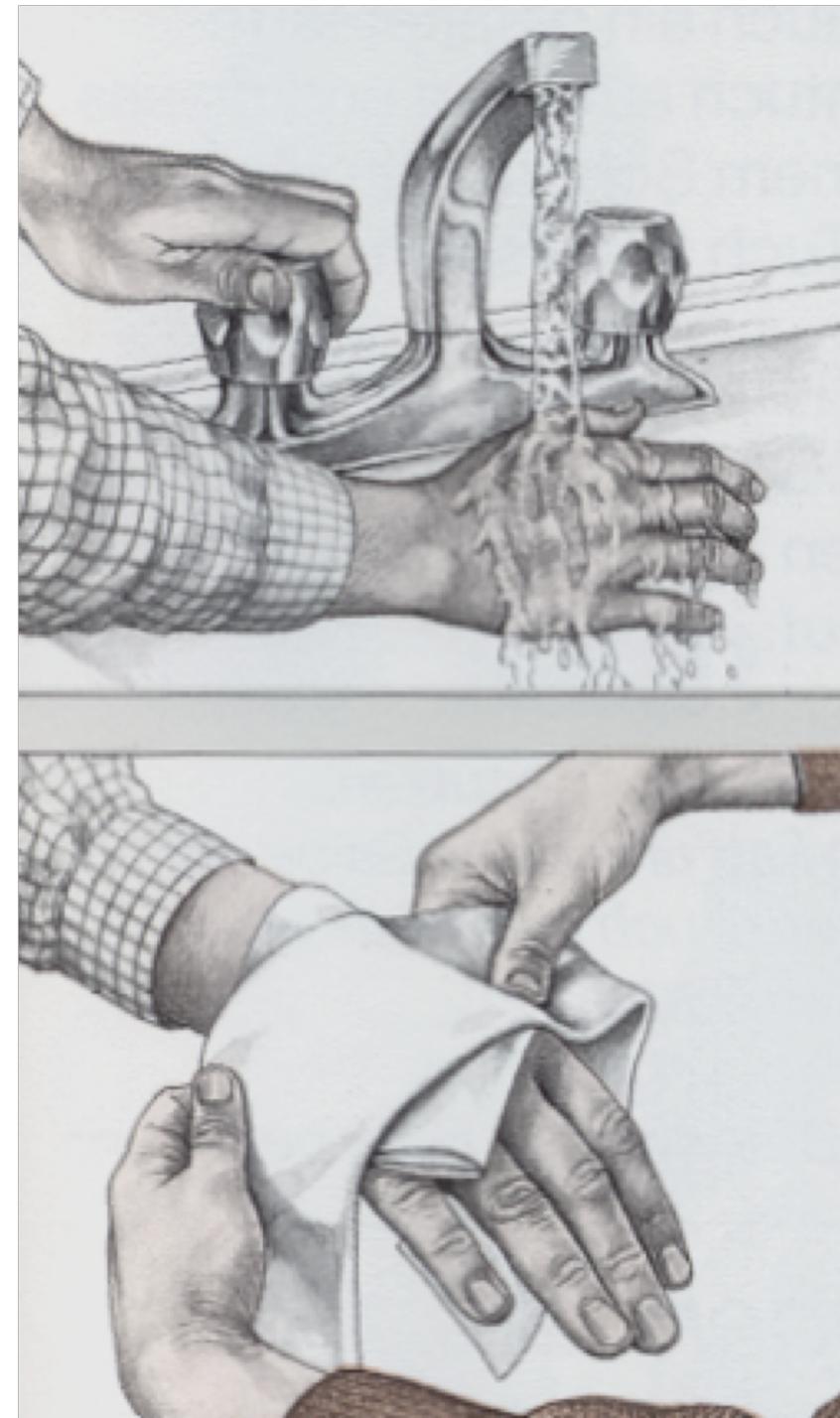
- Es gibt keinen medizinischen Grund, während der Regelblutung eine moderate körperliche Aktivität zu verbieten (wenn die Menstruation gut ertragen wird)

# Verbrennung

**Prinzip: sofort abkühlen !**  
fliessendes Wasser  
während 10 – 15 Minuten

**Dann: Blasen nicht aufstechen!**  
lockeren, sauberen Verband  
**Arzt !**

**Starke Schmerzen: Paracetamol...**



# Nasenbluten

## Zuerst:

Nasenflügel zusammenpressen lassen, Kind hinlegen, kalte Kompressen auf Nacken und Stirn – wenn Blutung dadurch steht: OK

## Wenn nicht besser:

Kind stark in ein Tuch schneuzen lassen, dann Nasenflügel zusammenpressen (lassen) während mindestens **10 Minuten** (auf Uhr schauen!)

Wenn immer noch nicht besser: **Arzt....**

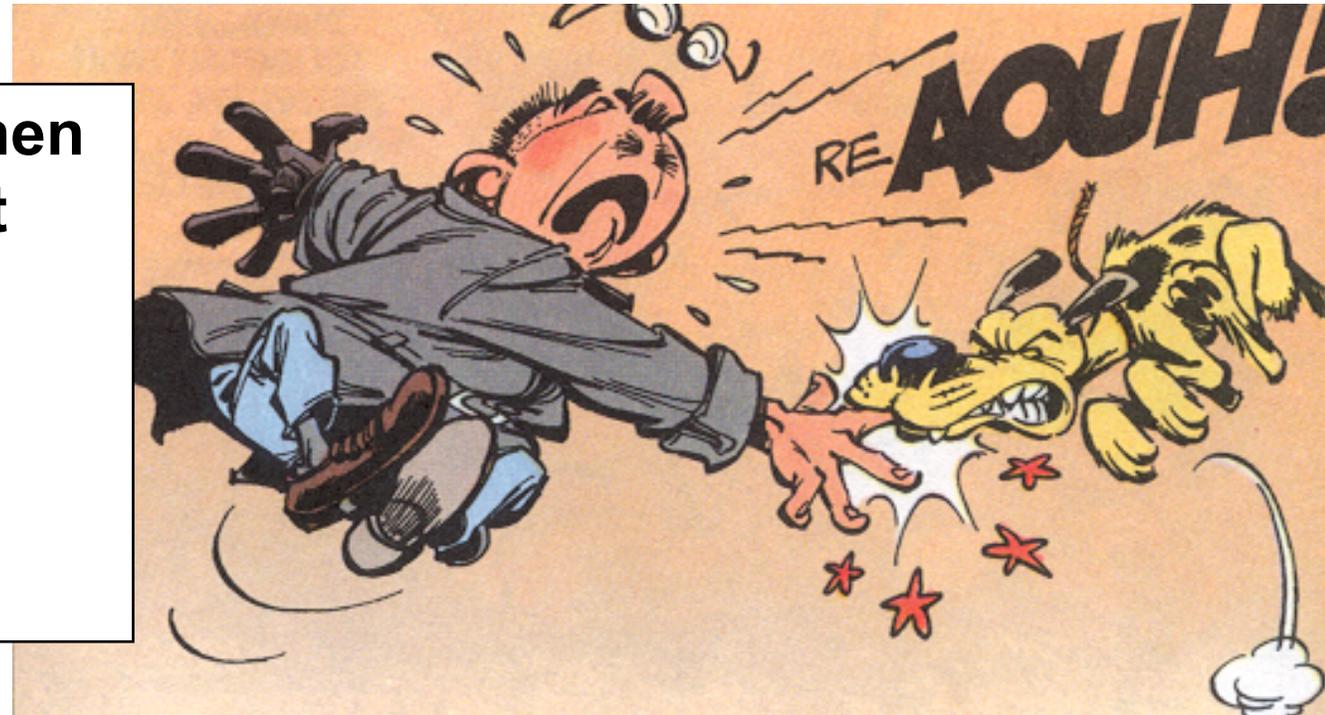
Übrigens: das Herunterschlucken von Blut ist nicht schädlich!



# Bisswunden

**Bisswunden von Tieren oder Menschen  
infizieren sich leicht und heilen oft  
schlecht:**

**So rasch als möglich  
zum **Arzt** !**



# Fremdkörper im Auge

Den Kopf vornüber hängen und das Auge weinen lassen – nicht reiben! Darauf Fremdkörper mit Taschentuch – Zipfel aus dem offenen gehaltenen Auge entfernen

Wenn's nicht gelingt: Auge mit "Piratenbinde" schliessen (es muss ein leichter Druck auf das Auge entstehen) und den Patienten zum Augenarzt bringen



Grosse, perforierende Fremdkörper (Baumäste ...) im Auge belassen – **beide** Augen verschliessen und so rasch als möglich zum Arzt oder ins Spital gehen

# Schnupfen, Erkältung, Grippe...

**Virale Erkrankung (Antibiotika nützen nichts, ausser bei Komplikationen)**

**Behandlung:**

- **Inhalationen**, heiss trinken, Paracetamol,
- 3 – 4x/Tag Nasentropfen (nicht zu häufig)
- Salbei (trocken oder frisch) saugen....
- wenn hohes Fieber ( $> 38.5^{\circ}$ ) Kind nach Hause schicken

**Arztbesuch empfohlen wenn:**

- Symptome mehr als eine Woche dauern
- eitriger Auswurf beim Husten + Fieber
- Verdacht auf Entzündung des Ohrs oder der Nebenhöhlen

**Während einer Erkältungskrankheit darf das Kind (oder der Athlet) nicht **ernsthaft belastet** werden - leichte Bewegung ist ohne Gefahr**

# Husten

- ein tiefer Husten mit viel Schleim aber ohne Fieber ist meist problemlos
- Kinder unter 8 – 10 Jahren spucken den Schleim nicht aus, sondern verschlucken ihn (völlig gefahrlos...)
- eine heftige körperliche Anstrengung oder/und ein plötzlicher Wechsel der Lufttemperatur können einen eindrücklichen Hustenanfall auslösen ...
- der Husten ist ein wichtiger natürlicher Reflex : ihn nicht sofort mit Hustenmitteln zu unterdrücken versuchen (vor allem tagsüber...)
- ein trockener, mehrere Tage dauernder Husten mit Fieber gehört zum Arzt
- Behandlung in der Schule: Wasserdampf inhalieren, warmen Tee trinken...

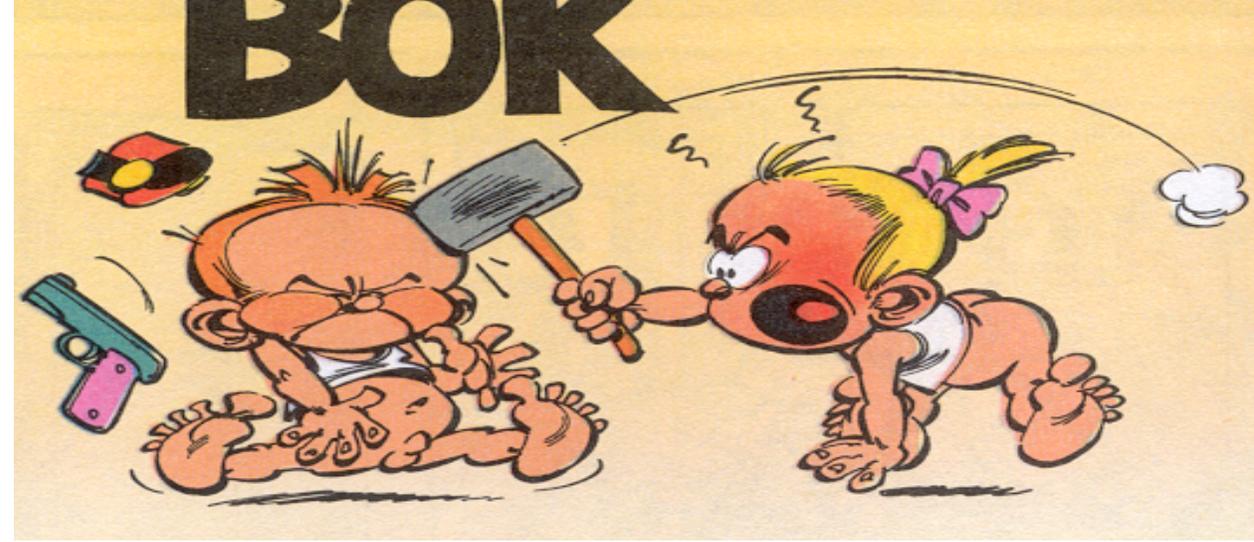


# Bauchweh...



- **Oft Ausdruck kleiner emotionaler Probleme: nicht dramatisieren oder lächerlich machen!**
- **Patienten bequem hinlegen mit angezogenen Beinen und heisse, feuchte Kompresse oder Bettflasche direkt auf die Bauchhaut – oft wechseln**
- **Keine Medikamente geben!**
- **Arztbesuch häufig ein zweischneidiges Schwert: Gefahr der “Medikalisierung” und der Chronifikation – oft ist eine einzige verständnisvolle ärztliche Untersuchung genug**
- **Wenn das Kind klar trinken will: es darf, aber nur in kleinen Schlucken (möglichst nur Wasser – auf jeden Fall ein zuckerloses Getränk)**

# Kopfweg....



- **Bei Kindern ist Kopfweg oft der Ausdruck von kleinen emotionalen Problemen**
- **Regelmässiges Kopfweg kann viele Gründe haben**
- **Unter +- 8 Jahren kann das Kind nicht symptom-spezifisch klagen – das heisst, dass seine Aussage nicht sehr real ist (das heisst jedoch nicht, dass es “nichts” hat)**
- **Wenn, im Turnunterricht, das Kind nicht nach Hause gehen will oder kann, kann man Paracetamol als Ausnahme geben (Gefahr, das Kind auf diese “Krücke” zu fixieren....), ev. kalter Lappen, den Eltern melden**

# Schulflug oder Sportlager

**Das Kind ist „todmüde“  
und will nicht mehr laufen -**



# Apotheke für Sportplatz/Sportlager

<b>2 SAM splints</b>	<b>Immobilisationen</b>
<b>Elastische Binden 4/6/8 cm Tape (Rollen), Elastoplast</b>	<b>Stabilisation, Kompression Druckverband</b>
<b>Sterile Gazekompressen Wundschnellverbände</b>	<b>Wunden</b>
<b>Betadine</b>	<b>Desinfektion</b>
<b>Cold Packs/Eis/ Kältespray</b>	<b>Erstbehandlung jeder Sportverletzung</b>
<b>Verbandschere</b>	
<b>Paracetamol 500 Brausetabletten Voltaren Tropfen Ibuprofen (Irfen) 600 Tab.</b>	<b>Schmerzen, Fieber 2 – 3 x 1 – 2 Tabletten/Tag Dosierung siehe Packungsprospekt 1 – 3 bei starken Schmerzen / Kopf – Weh / Menstruationsbeschwerden</b>
<b>Ventolin Spray</b>	<b>Asthma (Lagervorbereitung! )</b>



**Danke! Fragen?...**

[susi.kriemlerwiget@uzh.ch](mailto:susi.kriemlerwiget@uzh.ch)  
[urs@wigets.ch](mailto:urs@wigets.ch)