

STICHPUNKT SICHERHEIT

Sicher *Fit!*

- Vermeidung von Sportverletzungen
- Erste Hilfe bei Sportverletzungen

„Sicher fit“ heißt unsere Informationsreihe zu Themen rund um die Vermeidung von Unfällen bei sportlichen Aktivitäten für einen sicheren Feuerwehr-Dienstsport.

Um für extrem belastende Einsätze fit zu sein und fit zu bleiben, ist regelmäßiger Sport wichtig. Körperliche Ertüchtigung sollte deshalb auf dem Dienstplan jeder Wehr stehen.

Leider passiert es beim Dienstsport immer wieder: Im Eifer des Gefechts verletzt man sich, geschieht ein Foul, meist ohne böse Absicht – aber mit teilweise schweren Folgen.

Die Verletzungsursachen sind bei fast allen Sportunfällen gleich:

- ▶ Unzureichendes Aufwärmen,
- ▶ Gewalteinwirkung oder Behinderung durch den Gegenspieler,
- ▶ Fehlerhaftes Ausführen von Bewegungsabläufen,
- ▶ Bodenunebenheiten sowie
- ▶ falsches Schuhwerk.

Die Folgen reichen von kleinen Blessuren bis hin zu schweren Verletzungen und können somit gravierende Folgen für die betreffenden Personen haben. Angefangen bei Überdehnungen, Prellungen und Zerrungen von Muskeln über Verstauchungen und Verrenkungen von Gelenken bis hin zu Rissen von Band- und Kapselstrukturen gibt es eine Vielzahl an Verletzungsmustern. Die dementsprechenden Behandlungen kann langwierig sein, oft mit Operationen und stationären Aufenthalten verbunden – und häufig sehr kostspielig. Da es hier nicht zuletzt um die Verhinderung von menschlichem Leid geht, liegt allen Unfallversicherungsträgern sehr daran, etwas zur Vermeidung von Sportverletzungen beizutragen. Daran dürften auch alle Feuerwehrangehörigen interessiert sein.



Eine Sportverletzung ist schnell passiert und kann viele Ursachen haben.

Aufwärmen vor dem Sport

Bevor es sportlich losgeht, müssen ein paar wichtige Dinge beachtet werden: Aufwärmen ist ein Muss! Der Körper, Muskeln, Gelenke und Bänder müssen auf Betriebstemperatur gebracht werden. Einfache Aufwärmübungen sind z.B. lockere Dauerläufe kombiniert mit Anfersen, Hopslerlauf mit Armkreisen und Seitlaufen. Dadurch werden Muskeln und Bänder elastischer sowie Gelenke beweglicher. Einen „Kaltstart“ wie im Einsatzfall sollte man unbedingt aus den oben genannten Gründen der vielen Verletzungsmuster vermeiden. Das Durchführen von Erwärmungsübungen dient grundsätzlich der Verletzungsprophylaxe.



Beispielübungen zur Erwärmung

Bilder: Christian Heintz / HFUK Nord

Fairnessgebot

Natürlich sollte das Gebot der Fairness immer im Vordergrund stehen – „Fair Play“ ist gerade bei der Feuerwehr angesagt. Eine durch Verletzungspech bei Dienstsport dezimierte Feuerwehrmannschaft nutzt niemandem etwas.

Auf die Ausrüstung kommt es an

Beim Feuerwehrdienstsport ist es genauso wie beim Feuerwehrdienst: Auf die richtige Ausrüstung kommt es an! Vor allem das Schuhwerk muss der Sportart angepasst sein:

Beispiel Fußballspiel: An die Füße gehören Fußballschuhe mit Nocken aber ohne Stollen. Normale Turnschuhe sind für Rasenplätze ungeeignet, die Rutschgefahr auf feuchtem Untergrund ist hoch! Die Schienbeine sollten zudem durch Schienbeinschoner vor gegnerischen Fußtritten geschützt werden.

Beispiel Hallensport: Hallenschuhe sind mit besonderen Eigenschaften ausgestattet, die einen sicheren Sport in der Halle ermöglichen. Die Beschaffenheit der Sohle und die Gummimischung sind dem Hallenboden angepasst und ermöglichen Sicherheit bei typischen Hallensportspielen wie Badminton, Volleyball oder Handball mit schnellen Stopps und häufigen Richtungswechseln. Bei Sportarten, die mit vielen Sprungaktionen und ggf. anschließenden Körperkontakt auf dem Hallenboden verbunden sind (z.B. Bagger beim Volleyball, Sprungwurf beim Handball) sind Gelenkschoner für Knie und Ellbogen ratsam.

Beispiel Laufen: Laufschuhe sollten leicht und bequem sein und gut passen. Auftretende Stöße sollten über eine dementsprechende Dämpfung absorbiert werden und somit die Gelenke schonen. Zudem sollte der Schuh den Fuß führen, bei Abrollbewegungen unterstützen und dem persönlichen Laufstil gerecht werden. Hier lohnt sich in jedem Fall eine Beratung beim Fachhändler.



Laufschuhe (Beispiel)

Bild: Jens-Oliver Mohr / HFUK Nord

Platzbeschaffenheit prüfen

Egal, wo der Dienstsport stattfindet – ob auf dem Sportplatz oder in der Halle sollte die Fläche vor Beginn des Sportbetriebes gründlich in Augenschein genommen werden. Mögliche Stolperfallen, Unebenheiten, defekte Geräte oder sonstige Unfallgefahren müssen im Vorfeld bekannt sein.

Unser Tipp >>> Verletzt, was nun?

Erste-Hilfe-Maßnahmen nach typischen Sportverletzungen wie Umknicken, Zerren oder Stoßen müssen sofort ergriffen werden. Bei richtigem Handeln in den ersten Minuten nach der Verletzung können Folgeschäden und längere Heilprozeduren vermieden werden.

Wir sagen Ihnen, was zu beachten ist:



Gehandelt wir nach der sogenannten „**P – E – C – H**“ – Regel.

Dabei steht **PECH** für:

P = Pause	Training sofort abbrechen, betroffenen Körperteil ruhigstellen
E = Eis	Eis steht für Kühlung. Die verletzte Stelle so schnell wie möglich kühlen, z.B. mit Eisbeuteln oder Gel-Kühlkompressen. Dabei direkten Kontakt des Eises mit der Hautoberfläche unbedingt vermeiden. Am besten ein Tuch zwischen Haut und Eisbeutel legen, um Kälteschäden zu verhindern. Ist kein Eis zur Hand, helfen auch kalte Umschläge oder fließendes kaltes Wasser. Das Kühlelement sollte nicht prall gefüllt sein, damit es an den Körper anmodelliert werden kann. Nach der Kühlung eine kurze Kühlpause einlegen und das betroffene Körperteil, so weit möglich, schonend aktiv bewegen, um den Abfluss von Gewebeflüssigkeit anzuregen.
C = Compression	Compression (Kompression) steht für Druckverband. Damit die verletzte Stelle nicht so stark anschwillt, kann nach der Kühlung mit einer Bandage ein Druckverband angelegt werden. Dieser darf auf keinen Fall zu eng sitzen, da sonst die Blutzufuhr beeinträchtigt wird. Tritt eine Verfärbung (bläulich oder weiß) auf, muss die Bandage gelockert werden.
H = Hochlagern	Den verletzten Körperteil hochlagern, etwa auf Herzniveau, um zusätzlich einer Schwellung vorzubeugen.

Literaturhinweis

Anregungen, Tipps sowie eine umfangreiche Trainingsanleitung gibt es in den beiden **Leitfäden** „**Feuerwehrsport**“ und „**Sport in der Jugendfeuerwehr**“. Zusätzlich zeigt Ihnen die „**FitFor-Fire-Aufwärmfibel**“ praktische Übungen zum optimalen Erwärmen für den Dienstsport. Diese Produkte können kostenlos bei der Feuerwehr-Unfallkasse bestellt werden.

Wir wünschen viel Spaß und einen unfallfreien Feuerwehrsport!

© Feuerwehr-Unfallkasse Mitte, Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord und
Feuerwehr-Unfallkasse Brandenburg 2020

[B 5 – „Fitness und Gesundheit“] – Sicher fit!: Vermeidung von Sportverletzungen