

## DAS VEREINS-SEMINAR „Sofortmaßnahmen bei Sportverletzungen“

Bedauerlicherweise ist im Jugend- und Amateurbereich mangels finanzieller und personeller Kapazitäten die medizinische Betreuung nicht in dem Umfang möglich wie dies im Profisport meistens der Fall ist. Insbesondere kann auch die unmittelbare medizinische Erstversorgung auf bzw. neben dem Platz oder in der Halle durch die Vereine meistens nicht ausreichend gewährleistet werden.



Dabei ist die richtige Soforthilfe von immenser Wichtigkeit, denn sie kann das Ausmaß der Verletzung eindämmen und Komplikationen vermeiden. Zusätzlich beschleunigt sie die Heilung und beugt der Gefahr von Rückfällen und Spätfolgen wirkungsvoll vor. Eine Faustregel besagt, dass jede Stunde (und speziell bei Muskelverletzungen sogar jede Minute) Verzögerung bei der Erstbehandlung dazu führt, dass die Behandlungsdauer um einen Tag verlängert wird.

Das Vereins-Seminar "Sofortmaßnahmen bei Sportverletzungen" richtet sich an die Trainer, Übungsleiter und Betreuer der Mannschaften in den jeweiligen Vereinen. Den Teilnehmern soll ein Basiswissen über die häufigsten Sportverletzungen vermittelt werden, sie mit den wichtigsten Grundzügen der Erstversorgung vertraut machen und sie auf die damit zusammenhängenden, oft hektischen und stressigen, Situationen vorbereiten.

### Inhalte:

- Basiswissen über die häufigsten Sportverletzungen
- Ersteinschätzung bei Verletzungen
- Wichtige Grundzüge der Erstversorgung bei Sportverletzungen
- Wundversorgung, Zahnverletzungen
- Gehirnerschütterung, plötzlicher Herzstillstand
- Prellungen, Brüche, Sehnen- und Muskelverletzungen sowie weitere spezielle Notfälle
- Wiedereinstieg ins Mannschaftstraining nach einer Verletzung
- Organisation: Was sollte immer dabei sein? Was ist zu beachten? Welche Abläufe sind einzuhalten?
- offene Diskussion, Fragen

### Seminarziele:

**Wissen:** Die beim Spiel und Training anwesenden Trainer und Betreuer sollten grundlegende Kenntnisse über die häufigsten Sportverletzungen haben und mit den Sofortmaßnahmen vertraut sein.

**Sicherheitsgefühl:** Die Person, die die Erstversorgung durchführt, sollte sich dabei sicher fühlen und jeden Schritt ruhig ausführen.

**Bewusstsein:** In jeder Jugend und in jeder Mannschaft sollte sich mindestens eine Person für die Gewährleistung einer adäquaten Erstversorgung verantwortlich fühlen und sich um das Vorhandensein der entsprechenden Materialien kümmern.

Ort: Vor Ort im Verein    Dauer: 2-3 Stunden



➔ **Anmeldung unter: [mail@dr-geronikolakis.de](mailto:mail@dr-geronikolakis.de)**

### DR. MED. SIMEON GERONIKOLAKIS

Facharzt für Orthopädie u. Unfallchirurgie, Sportmedizin, Manuelle Medizin / Chirotherapie  
M-Arzt der VBG, Nationalmannschaftsarzt DFB Junioren