

Der kleine TopPharm Ratgeber

Wundversorgung

toppharm

Apotheken

Ihr persönlicher Gesundheitscoach.

Herausgeber

TopPharm AG
Grabenackerstrasse 15
4142 Münchenstein
www.toppharm.ch

Text

Heidi Mühlemann
Rent a Brain®
8707 Uetikon am See

Gestaltung

rotor agentur für kommunikation
8004 Zürich

«Heile, heile Säge»

Liebe Leserin, lieber Leser

Ein kleiner Schnitt im Finger oder ein aufgeschürftes Knie sind kein Grund zur Aufregung. Vorausgesetzt, man weiss, was zu tun ist, und hat das richtige Verbandmaterial zur Hand!

Das gilt erst recht, wenn Kinder im Haus sind. Grössere Kinder sollten sich auch einmal selbst verarzten können und imstande sein, einem Gspänli oder jüngeren Geschwistern ein Pflaster aufzukleben, wenn gerade keine erwachsene Person in der Nähe ist.

Die Verantwortung tragen jedoch die Erwachsenen. Sie müssen in erster Linie richtig reagieren, wenn sich Kinder verletzen.

Der Fokus dieses kleinen TopPharm Ratgebers richtet sich deshalb auf das Thema Verletzungen bei Kindern. Gerne stehen wir Ihnen auch in der Apotheke mit Rat und Tat zur Seite.

Ihre TopPharm Apotheke

Wie schlimm ist es?

Die Situation ist allen Eltern bekannt: Ein Kind schneidet sich in den Finger, schlägt sich das Knie auf, tritt auf spitze Steine oder Scherben, wird von einem Tier gebissen oder bleibt an einem stacheligen Zaun hängen. Der Schreck ist gross. Die Haut springt auf, Gefässe werden durchtrennt, Blut fliesst.

Vor allem, wenn viel Blut fliesst, macht das Angst. Trotzdem sollten Sie versuchen, Ruhe zu bewahren. Nicht jede Verletzung, die schlimm aussieht, ist gefährlich. Umgekehrt können harmlos aussehende Wunden zu schlimmen Eiterungen führen. Oder es können innere Organe verletzt sein, was man von aussen nicht ohne weiteres sieht.

Wichtig ist, dass Sie jetzt richtig reagieren.

Richtig reagieren!

Wenn ein Unfall passiert und sich ein Kind so schwer verletzt, dass Sie Hilfe brauchen, denken Sie an folgende Punkte:

- Bringen Sie sich selbst in Sicherheit (von der Strasse weggehen, Abstand zu brennenden Gegenständen halten etc.).
- Rufen Sie laut um Hilfe oder sprechen Sie jemanden an, der Ihnen helfen kann.
- Schildern Sie möglichst ruhig und genau, was passiert ist und wer verletzt ist (Kinder, Erwachsene, wie viele, ungefähres Alter).
- Beschreiben Sie möglichst exakt, wo sich das verletzte Kind befindet. Achten Sie auf Strassenschilder, auffällige Gebäude (Post, Restaurants, Läden), Kreuzungen, Gewässer, grosse Bäume etc.
- Gehen Sie zum verletzten Kind zurück und sprechen Sie mit ihm, bis Hilfe da ist. Fragen Sie es, wie es ihm geht, sagen Sie ihm, dass Sie Hilfe angefordert haben. Falls Sie es anfassen, sagen Sie ihm, was Sie tun.

Gefahren bei grossen Wunden.

Grosse Wunden sind aus verschiedenen Gründen gefährlich:

- **Blutverlust:** Versuchen Sie ihn zu stoppen, indem Sie einen Druckverband anlegen (aus der Apotheke) oder einen festen Gegenstand in ein sauberes Tuch wickeln und auf die Wunde drücken. Halten oder lagern Sie den verletzten Körperteil wenn möglich hoch.
- **Schock:** Das verletzte Kind hat blasse, kalte Haut, schwitzt, atmet schnell und oberflächlich, gähnt und schnappt nach Luft. Meist sind Menschen im Schock teilnahmslos, manchmal aber auch unruhig oder sogar aggressiv. Halten Sie das Kind mit einer Decke oder einer Jacke warm, bis Hilfe kommt.
- **Infektionen, Blutvergiftung:** Bei grösseren Verletzungen ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Krankheitskeime in die Wunde gelangen. Daraus können Infektionen und in der Folge eine Blutvergiftung entstehen, deshalb ist es sehr wichtig, Wunden immer zu reinigen und zu desinfizieren.

Ihre TopPharm Apotheke hilft Ihnen gerne weiter.

Starrkrampf, was ist das eigentlich?

Besonders gefürchtet ist der Wundstarrkrampf, in der Medizin Tetanus genannt. Starrkrampf heisst die Krankheit, weil die Patienten unter anderem schwere Muskelkrämpfe am ganzen Körper bekommen. Ohne Behandlung kann eine Tetanusinfektion tödlich sein.

Tetanusbazillen befinden sich überall. Ohne Impfung besteht deshalb bei jeder Wunde ein gewisses Risiko, an Wundstarrkrampf zu erkranken.

Aus diesem Grund werden in der Schweiz bereits Kinder systematisch gegen Tetanus geimpft. Erwachsene sollten die Impfung etwa alle zehn Jahre auffrischen.

Bei Wunden, die bis tief in die Muskeln reichen, bei Bisswunden und bei Verletzungen durch stark verschmutzte Gegenstände wird die Tetanusimpfung meist auch dann aufgefrischt, wenn die letzte Impfung weniger als zehn Jahre zurückliegt.

Medikamente und Wundheilung.

Eine eitrige Wunde heilt nicht. Darum ist es wichtig, die frische Wunde zu desinfizieren und sauber zu halten. Bei tiefen Wunden braucht es unter Umständen zusätzlich Antibiotika, um eine Infektion zu verhindern oder zu bekämpfen.

Bei grossen oder chronischen Wunden benötigt der Körper sehr viel Eiweiss, unter Umständen mehr als doppelt so viel wie normalerweise. Das verletzte Gewebe muss wieder aufgebaut werden, und Eiweisse sind wichtige Bausteine dazu. Sorgen Sie nach schweren Verletzungen dafür, dass Ihr Kind reichlich Eiweiss zu sich nimmt (Fleisch, Eier, Eiweisspräparat aus der Apotheke).

Ebenfalls wichtig für die Wundheilung sind:

- die Vitamine A, C, E, B6, B12 und Folsäure für die Neubildung von Zellen und den Aufbau von neuem Gewebe.
- Vitamin K für die Blutgerinnung.
- Zink, Eisen, Kupfer und Selen für eine komplikationsarme Wundheilung.

Schürfungen.

Von einer Schürfwunde spricht man, wenn durch Reibung die Haut und eventuell auch darunterliegendes Gewebe abgetragen wird. Typische Beispiele: Das Kind schrammt mit dem Ellbogen an einer rauen Wand entlang oder schleift bei einem Sturz das Knie auf der Strasse nach. Schürfwunden können ziemlich schmerzhaft sein, selbst wenn sie nur oberflächlich sind.

So behandeln Sie Schürfungen:

- Wunde unter fließendem, lauwarmem Wasser gut ausspülen. Vor allem Teer entfernen, die Haut kann sonst dunkel verfärbt bleiben.
- Wunde desinfizieren. Bei Kindern darauf achten, dass das Desinfektionsmittel keinen Alkohol enthält, damit es nicht brennt. Wenn Sie nicht sicher sind, fragen Sie in der TopPharm Apotheke.
- Wunde mit einem Schürfwundenpflaster oder einer (feuchten) Wundauflage abdecken und heilen lassen.
- Wunden beobachten, falls Rötungen oder Schwellungen entstehen, muss die Wunde erneut desinfiziert werden.

Schnittwunden.

Bei Schnittwunden besteht eine hohe Infektionsgefahr, obwohl sie oft gar nicht so schlimm aussehen und unter Umständen auch nicht stark bluten.

Gefahr droht, weil:

- der Gegenstand, der den Schnitt verursacht hat (Messer, Dosendeckel, Glas etc.), z.B. durch Abfälle, Tiere oder Blut verunreinigt war.
- die Krankheitskeime tief ins Gewebe hineingetragen werden und sich dort vermehren können.
- die (oft sauber aussehenden) Wundränder verschlossen werden, bevor sichergestellt ist, dass sich im darunterliegenden Gewebe keine Krankheitskeime mehr befinden.

Schnittwunden gut beobachten. Wird die Stelle heiss, geschwollen, rot und beginnt sie zu schmerzen, sollten Sie sofort ärztliche Hilfe aufsuchen.

Bisswunden.

Tiere sollen stets mit Respekt behandelt werden, auch Haustiere! Denn wenn sie zubeissen, sind die Verletzungen meist schwer.

- In einem Tiermaul wimmelt es von möglichen Krankheitserregern. Diese verschmutzen die Wunde und können Infektionen verursachen.
- Die Tiere reißen das Gewebe auf. Zurück bleibt eine zerfetzte Wunde, die nur schwer abheilt und oft gut sichtbare Narben hinterlässt.
- Tiere können die Tollwut übertragen, eine gefährliche Krankheit, die nur durch sofortige Impfung bekämpft werden kann.
- Tierbisse, allen voran natürlich Schlangenbisse, können giftig sein.

Wenn ein Kind von einem Tier gebissen wird, sollten Sie sofort ärztliche Hilfe aufsuchen.

Insekten- und andere Stiche.

Stichwunden bergen dieselben Gefahren wie Schnittwunden. Wenn der Stich durch einen dicken Gegenstand (z.B. Dorn eines Geländers, Ast, Heugabel o.ä.) verursacht wurde, ist zudem Gewebe zerstört. Stichwunden sollten Sie deshalb stets von einer Ärztin oder einem Arzt behandeln lassen.

Eine spezielle Art von Stichen sind Insektenstiche. In den meisten Fällen sind sie zum Glück harmlos, und oft hilft es schon, den Stich zu kühlen. Ein juckreizstillender Spray oder eine Salbe aus der Apotheke genügen zur Behandlung.

Spezielle Massnahmen sind nötig, wenn:

- das Kind allergisch ist, z.B. auf Wespenstiche. Dann sollte es stets entsprechende Medikamente bei sich tragen.
- das Kind im Mund oder in den Hals gestochen wird. Die Schwellung kann das Atmen erschweren. Lassen Sie es einen Eiswürfel lutschen, legen Sie ihm kalte Kompressen auf den Hals und suchen Sie sofort ärztliche Hilfe auf.

Platzwunden.

Platzwunden entstehen zum Beispiel, wenn das Kind mit dem Kinn auf die Lenkstange des Fahrrads prallt, sich das Rollbrett ans Schienbein schlägt oder ihm ein Ast ins Gesicht peitscht. Die Wunde blutet meistens stark.

Ärztliche Hilfe aufsuchen sollten Sie, wenn:

- Fremdkörper (Steine, Schmutzpartikel, Metallteile etc.) in der Wunde stecken.
- das Gesicht verletzt ist, insbesondere in der Nähe der Augen (z.B. aufgeplatzte Augenbraue) und an den Lippen. Eine gute Wundversorgung ist in diesen Fällen besonders wichtig, damit möglichst keine störenden Narben zurückbleiben.
- die Wundränder zerfetzt sind.
- die Wunde so gross ist, dass sie genäht werden muss.

Schnell handeln bei Verbrennungen.

Eine besondere Art von Wunden sind Verbrennungen, sie sind äusserst schmerzhaft.

- Kleine Verbrennungen mit handwarmem Leitungswasser (15 bis 25 °C) während 10 bis 20 Minuten kühlen (kein Eis und keine Kältebeutel verwenden!). Danach ein spezielles Brandwundenpflaster (gibt es in der Apotheke) auflegen.
- Wenn die Verbrennung grösser ist als eine Handfläche und wenn sich Blasen bilden, sollten Sie das Kind zu einer Ärztin oder einem Arzt bringen.
- Ärztliche Hilfe braucht es auch, wenn Hände, Füsse, Gesicht, Gelenke oder der Genitalbereich verbrannt sind. Das gleiche gilt für Verbrennungen durch Strom.
- Eingebrennte Kleider und Gegenstände nicht selbst entfernen und auch keine Salben oder Puder auftragen.

Piercings und Tattoos.

Piercings und Tattoos sind (zu Recht) ein Schreck für viele Eltern. Wenn es denn sein muss, helfen Sie Ihrem Kind, zumindest Folgeschäden minim zu halten.

- Ermahnen Sie es, nichts aus einer momentanen Laune heraus zu tun und sich nicht von anderen beschwatzen zu lassen. Wichtige Entscheidungen wollen gut überlegt sein.
- Sorgen Sie dafür, dass es sich nur von einer ausgewiesenen Fachperson stechen lässt.
- Vergewissern Sie sich, dass der Behandlungsraum sauber ist, Einwegmaterial verwendet wird, die Instrumente aus chirurgischem Stahl oder Titan bestehen, der Tätowierer bei der Arbeit Handschuhe trägt.
- Behandeln Sie frisch tätowierte Haut mit einer dünnen Schicht Wundsalbe, Piercings mit einer desinfizierenden Lösung, bis die Wunde verheilt ist.
- Wenn sich die Stichstellen röten, entzünden oder Fieber auftritt, sollten Sie sofort ärztliche Hilfe aufsuchen.

Für jede Wunde das richtige Pflaster.

Das richtige Material am richtigen Ort ist oft entscheidend für eine komplikationslose Wundheilung.

Lassen Sie sich ein sinnvolles Sortiment für Ihren Verbandkasten zu Hause und in der Schule zusammenstellen, und zwar mit:

- wasserfesten, besonders hautfreundlichen und speziell gut haftenden Pflastern.
- transparenten, hautfarbigen oder bunten Pflastern.
- Einzelpflastern, Pflastern zum selber Zuschneiden oder in speziellen Formen, zum Beispiel für die Fingerkuppe.
- Pflasterspray für kleine Wunden.
- feuchten Pflastern, zum Beispiel bei Blasen an den Füßen, bei schmerzhaften Schürfwunden oder Brandwunden.
- Wundnahtstrips, um Wundränder zusammenzuhalten.

Ihr Gesundheitscoach berät Sie gerne.

Wundauflagen.

Grössere Wunden lassen sich nicht mehr mit einem Pflaster abdecken. Wundauflagen sind besser geeignet. Diese gibt es in verschiedenen Grössen. Manche sind mit Watte gepolstert. Gelkompressen fühlen sich feucht und etwas schlabbrig an.

Bei der modernen Wundversorgung haben sich Gelkompressen weitgehend durchgesetzt. Man hat festgestellt, dass Wunden besser heilen, wenn sie feucht gehalten werden.

- Es bildet sich kaum Wundschorf, der die Wunde wieder aufreisst, wenn er aufplatzt oder abgekratzt wird.
- Eiweisse, Vitamine und andere Stoffe, die für die Wundheilung wichtig sind, können in der feuchten Umgebung viel besser ins Wundgewebe vordringen.
- Feuchte Verbände kleben kaum an der Wunde. Der Verbandwechsel tut weniger weh, und man reisst kein neu gebildetes Gewebe ab.
- Die Heilung geht voran.

Blasen an den Füissen.

Blasen an den Füissen tun höllisch weh. Unterwegs in schicken High Heels, einem neuen Schuh oder im Sommer barfuss in Riemchenschuhen, und schon ist es passiert. Was tun?

- Kaufen Sie ihrem Kind bequemes Schuhwerk in der richtigen Grösse!
- Wenn es High Heels oder andere «heikle» Schuhe trägt, soll es für allfällige Fussmärsche zum Wechseln ein bequemes Paar Schuhe mitnehmen.
- Blasen nicht aufstechen! Kleben Sie ein spezielles Feuchtpflaster darüber.
- Wenn die Blasen von selbst aufplatzen, desinfizieren Sie sie und kleben Sie ein Feuchtpflaster drauf.

Tip: Vorbeugen ist besser als heilen! Kleben Sie deshalb auf Stellen, an denen sich erfahrungsgemäss Blasen bilden, ein Feuchtpflaster auf.

Ihre TopPharm Apotheke hilft Ihnen gerne weiter.

Umlauf am Finger.

Eine besondere Art Wunde ist der Umlauf, medizinisch Paronychie genannt. Gemeint sind Eiterungen im Bereich des Nagelbettes, am Finger oder an einer Zehe. Die Finger- oder Zehenspitze ist gerötet, heiss, schwillt an und schmerzt stark.

- Baden Sie den Finger oder die Zehe 3- bis 5-mal täglich in einem handwarmen Aufguss aus «Chäslichrut» (Malven) oder Kamille (etwa 10 Minuten).
- Tragen Sie «Chäslichrut»- (Malven) oder Zugsalbe auf.
- **Ziel:** Das Gewebe aufweichen, damit der Eiter ausfliessen kann.

Vorsicht! Gefahr von Blutvergiftung! Alarmzeichen sind schmerzhafte rote Streifen am Arm oder Bein entlang und Pochen in der Wunde. In diesem Fall müssen Sie das Kind sofort zur Ärztin oder zum Arzt bringen. Eine Blutvergiftung ist lebensgefährlich.

Wie sieht Ihr Verbandkasten aus?

Bewahren Sie zu Hause den Verbandkasten getrennt von Medikamenten auf, so dass grössere Kinder im Notfall selbst ein Pflaster holen können. Lassen Sie alle in der Familie wissen, wo der Kasten steht, damit niemand lange suchen muss.

Zeigen Sie Ihrem Kind die Pflaster, Wundauflagen und Verbände und erklären Sie ihm, was wofür gebraucht wird. Geben Sie ihm auch einmal die Anwendungsvorschriften eines Desinfektionsmittels und einer Wundsalbe zu lesen.

Lassen Sie Ihren Verbandkasten regelmässig in der TopPharm Apotheke kontrollieren. Dort hilft man Ihnen gerne, ergänzt, was fehlt, und wechselt aus, was verfallen oder nicht mehr brauchbar ist.

Dasselbe gilt für den Verbandkasten in Schulen und Firmen. Dieser sollte mindestens einmal im Jahr auf Vordermann gebracht werden. Die TopPharm Apotheken bieten Schulen ein Abonnement für diese Dienstleistung.

Praktische Tipps.

- Wenn Pflaster oder Wundauflagen auf der Wunde kleben, träufeln Sie sterile physiologische Kochsalzlösung (in der TopPharm Apotheke erhältlich) auf den Verband. Nach einigen Minuten lässt sich der Verband meist schmerzlos entfernen.
- Jeder Verbandkasten sollte Einweg-Handschuhe enthalten. Tragen Sie die Handschuhe, wenn Sie eine Wunde versorgen. Das schützt Sie selbst vor Infektionen und verhindert, dass Sie mit Ihren Händen Krankheitskeime in die Wunde tragen.
- Tragen Sie einen Mundschutz, wenn Sie erkältet sind. Husten und niesen Sie nicht auf die Wunde.
- Halten Sie beim Verbandwechsel Haustiere fern.
- Desinfizieren Sie Ablageflächen und legen Sie das Verbandmaterial auf einem sauberen Tuch aus.

Praktische Tipps.

- Für kleine Verbände an Armen und Beinen eignet sich statt Pflaster auch eine elastische, auf sich selbst haftende Gazebinde. Sie hält oft besser als ein Pflaster und es gibt keine Klebstoff-Rückstände.
- Verletzte Finger können Sie mit einem Schlauchverband schützen. Den gibt es auch in leuchtenden Farben.
- Geben Sie Ihrem Kind für das Klassenlager und die Schulreise eine Taschenapotheke mit, damit es kleine Wunden selbst versorgen kann.
- Praktisch für unterwegs sind kleine Desinfektions- und Pflastersprays sowie Feuchttüchlein zum Desinfizieren.
- Legen Sie eine Checkliste in den Verbandkasten, dann haben Sie es leichter, den Inhalt à jour zu halten. Notieren Sie jeweils das Datum der letzten Kontrolle.

Telefonnummern für den Notfall.

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| TopPharm Apotheke | |
| Hausärztin / Hausarzt | |
| Kinderärztin / Kinderarzt | |
| Notfallstation des nächsten Spitals | |
| Rettungsdienst | Tel. 144 |
| Rega | Tel. 1414 |
| Feuerwehr | Tel. 118 |
| Polizei | Tel. 117 |

Programmieren Sie diese Nummern in Ihr eigenes Handy und das Ihres Kindes ein. Wenn Sie in einem Notfall ein fremdes Handy benutzen müssen, dessen Code Sie nicht kennen: Der Notruf funktioniert trotzdem!

www.toppharm.ch

Alles über die TopPharm Apotheken und ihre Dienstleistungen.

«Heile, heile Säge»

Bei uns finden Sie alles für kleine
und grosse Wunden!



*top*pharm

Apotheken

Ihr persönlicher Gesundheitscoach.