

Der kleine TopPharm Ratgeber

Wundversorgung

toppharm

Apotheken

Ihr Gesundheits-Coach.

Inhaltsverzeichnis

Richtig reagieren	4
Wunden bei Kindern	6
Grosse Wunden	8
Starrkrampf	9
Wunden	10
Blasen	18
Umlauf	20
Wundversorgung	21
Tipps	24
Wichtige Ansprechpartner	27

Herausgeberin
TopPharm AG
Christoph Baumgartner
Grabenackerstrasse 15
4142 Münchenstein
www.toppharm.ch

© 4. Auflage 2014

«Heile, heile Säge»

Liebe Leserin, lieber Leser

Ein kleiner Schnitt im Finger oder ein aufgeschürftes Knie sind kein Grund zur Panik – vorausgesetzt, man weiss, was zu tun ist, und hat das richtige Verbandsmaterial zur Hand! Das gilt am Arbeitsplatz genauso wie zu Hause. Der Fokus dieses kleinen TopPharm Ratgebers ist das Thema Verletzungen und Wundversorgung bei Erwachsenen und Kindern.

Gern stehen wir Ihnen auch in der Apotheke persönlich mit Rat und Tat zur Seite.

Ihre TopPharm Apotheke

Richtig reagieren: Ruhe bewahren

Wer kennt das nicht: Man schneidet sich in den Finger, verbrennt sich die Hand, tritt in eine Scherbe, wird von einem Tier gebissen oder stürzt und schlägt sich das Knie auf.

Der Schreck ist meistens gross. Vor allem, wenn viel Blut fliesst, macht das Angst. Die meisten Verletzungen sind harmlos, selbst wenn sie zunächst schlimm aussehen. Allerdings können manchmal auch harmlos aussehende Wunden zu schlimmen Eiterungen führen. Oder es können innere Organe verletzt sein, ohne dass man es von aussen sieht. Wichtig ist so oder so, dass Sie ruhig bleiben und jetzt richtig reagieren.

Richtig reagieren: rasch handeln

Wenn ein Unfall passiert und sich jemand so schwer verletzt, dass Sie Hilfe brauchen, beachten Sie bitte folgende Punkte:

- Bringen Sie sich selbst in Sicherheit (von der Strasse weggehen, Abstand zu brennenden Gegenständen halten etc.).
- Rufen Sie gegebenenfalls laut um Hilfe bzw. sprechen Sie jemanden an, der Ihnen helfen kann, oder rufen Sie die Ambulanz.
- Schildern Sie beim Notruf möglichst ruhig und genau, was passiert ist, wer verletzt ist (wie viele, Kinder oder Erwachsene, ungefähres Alter) und wie schwer (starke Blutungen, Bewusstlosigkeit etc.).
- Beschreiben Sie so exakt wie möglich, wo sich die verletzte Person befindet. Achten Sie dabei auf Strassenschilder, auffällige Gebäude (Post, Restaurants, Läden), Kreuzungen, Gewässer, grosse Bäume etc.
- Gehen Sie zum Verletzten zurück und sprechen Sie mit ihm, bis Hilfe da ist. Stellen Sie sich vor, fragen Sie, wo es wehtut, sagen Sie, dass Sie Hilfe angefordert haben. Falls Sie die Person anfassen, sagen Sie ihr vorher, was Sie tun.

Wunden bei Kindern

Im Grunde unterscheidet sich die Wundversorgung bei Kindern nicht von der bei Erwachsenen. Allerdings ist ein Blutverlust eher bedrohlich, weil Kinder eine geringere Blutmenge haben.

Verbrennungen und Verbrühungen sind im Kindesalter besonders häufig. Wenn mehr als acht Prozent der Körperoberfläche betroffen sind, besteht Lebensgefahr. Als Faustregel gilt: Die Grösse einer Handfläche entspricht ungefähr einem Prozent.

Vielfach ist auch die Kooperation bei der Wundversorgung schwieriger: Kinder möchten aus Angst vor weiteren Schmerzen niemanden an die Wunde lassen. Versuchen Sie es in diesem Fall mit Ablenkung oder «Mitarbeit» bei der Wundversorgung: Je nach Alter kann das Kind das Pflaster abschneiden, aufmachen oder zumindest halten. Grössere Kinder sollten in der Lage sein, gegebenenfalls Hilfe zu holen und sich oder einem Gspänli sowie jüngeren Geschwistern ein Pflaster aufzukleben, wenn gerade keine erwachsene Person in der Nähe ist.



Gefahr bei grossen Wunden

Grosse Wunden sind aus verschiedenen Gründen gefährlich:

- **Blutverlust:** Versuchen Sie, die Blutung zu stoppen, indem Sie einen Druckverband anlegen; alternativ Mullbinden oder Textilien fest in ein sauberes Tuch wickeln und auf die Wunde drücken. Halten oder lagern Sie den verletzten Körperteil wenn möglich hoch.
- **Schock:** Die verletzte Person hat typischerweise blasse, kalte Haut, sie schwitzt, atmet schnell und oberflächlich, gähnt oder schnappt nach Luft. Meist sind Menschen im Schock teilnahmslos, manchmal aber auch unruhig oder sogar aggressiv. Halten Sie die Person 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 zu reinigen und zu desinfizieren. Bei einer Infektion ist die verletzte Stelle gerötet und geschwollen. Beschleunigter Puls und erhöhte Atemfrequenz sowie Fieber (z. T. auch Unterkühlung) können auf eine Blutvergiftung hinweisen.

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.

- **Ansteckung:** Tetanuserreger befinden sich überall, vor allem im Erdreich. Ohne Impfung besteht deshalb auch bei jeder kleinen Wunde (Splitter, Dorn, Nagel) ein gewisses Risiko, an Wundstarrkrampf zu erkranken.
- **Impfung:** In der Schweiz werden Kinder systematisch gegen Tetanus geimpft. Erwachsene sollten die Impfung auch ohne Verletzung etwa alle zehn bis 20 Jahre auffrischen.
- **Auffrischung bei Verletzungen:** Bei Wunden, die bis tief in die Muskeln reichen, bei Bisswunden und Verletzungen durch stark verschmutzte Gegenstände wird die Tetanusimpfung meist auch dann aufgefrischt, wenn die letzte Impfung weniger als zehn Jahre zurückliegt.

Schnitt- und Stichwunden

Schnitt- und Stichwunden können gefährlich sein, obwohl sie oft gar nicht so schlimm aussehen und unter Umständen auch nicht stark bluten. Trotzdem droht Gefahr durch:

- **Verunreinigung:** Der Gegenstand, der den Schnitt verursacht hat (Messer, Dosendeckel, Glas etc.), war evtl. durch Schmutz, Keime oder Blut verunreinigt.
- **Infektion:** Krankheitskeime werden tief ins Gewebe hineingetragen und können sich dort gut vermehren.
- **Ungenügende Reinigung:** Die oft sauber aussehenden Wundränder schliessen sich, bevor sicher gestellt ist, dass sich im darunterliegenden Gewebe keine Verunreinigungen befinden.

Schnittwunden müssen gut beobachtet werden. Wird die Stelle heiss, geschwollen sowie rot und beginnt sie zu schmerzen, ist das ein Zeichen für eine Infektion, und Sie sollten ärztliche Hilfe aufsuchen. Im schlimmsten Fall kann es zu einer Blutvergiftung kommen. Bei Stichwunden kann in der Tiefe zusätzliches Gewebe zerstört worden sein, ohne dass man es sieht. Stichwunden sollten Sie deswegen immer von einem Arzt behandeln lassen.

Piercings und Tattoos sind im Grunde auch Verletzungen der Haut:

Behandeln Sie frisch tätowierte Haut mit einer dünnen Schicht Wundsalbe, Piercings mit einer desinfizierenden Lösung, bis die Wunde verheilt ist. Wenn sich die Stichstellen rötten oder entzünden bzw. wenn Fieber auftritt, sollten Sie ärztliche Hilfe aufsuchen.

Platzwunden

Platzwunden entstehen vor allem am Kopf oder an einer anderen Körperstelle, an der sich zwischen Knochen und Haut nicht viel polsterndes Gewebe befindet. Die Wunde blutet meistens stark. Ärztliche Hilfe aufsuchen sollten Sie, wenn:

- Fremdkörper wie 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;
- die Wundränder zerfetzt sind;
- die Wunde stark klafft oder so gross ist, dass sie genäht werden muss.

Eine gute Wundversorgung ist in diesen Fällen besonders wichtig, damit möglichst keine störenden Narben zurückbleiben.

Bisswunden

Tiere sollten stets mit Respekt behandelt werden – auch, weil die Verletzungen meist schwer sind, wenn sie zubeissen! Gefahren bei Bisswunden:

- **Krankheitserreger:** In einem Tiermaul wimmelt es von Krankheitserregern. Diese können Infektionen verursachen. Katzenbisse sehen oft harmloser aus als Hundebisse, entzünden sich aber viel häufiger.
- **Ausgerissene Wundränder:** Die Tiere reißen das Gewebe beim Zubeissen auf. Zurück bleibt eine zerfetzte Wunde, die nur schwer abheilt und oft gut sichtbare Narben hinterlässt.
- **Tollwut:** Tiere können die Tollwut übertragen: eine gefährliche Krankheit, die nur durch eine sofortige Impfung bekämpft werden kann.
- **Gift:** Tierbisse, allen voran natürlich Schlangen- und Spinnenbisse, können giftig sein.
- **Menschenbisse:** Aufgrund von Bakterien im Speichel und Quetschverletzungen sind Menschenbisse gefährlicher als Tierbisse.

Mit einer Bissverletzung sollten Sie sofort ärztliche Hilfe aufsuchen.

Insektenstiche

Eine spezielle Art von Wunden 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 TopPharm Apotheke genügen zur Behandlung. Spezielle Massnahmen sind nötig bei:

- Allergischen Reaktionen, z. B. auf Wespenstiche. Wer allergisch auf Stiche reagiert, sollte stets entsprechende Notfallmedikamente bei sich tragen.
- Stichen in den Mund oder in den Hals. Die Schwellung kann das Atmen erschweren. Lassen Sie die betroffene Person einen Eiswürfel lutschen, legen Sie kalte Kompressen auf den Hals und suchen Sie sofort ärztliche Hilfe auf.



Verbrennungen

Verbrennungen sind spezielle Verletzungen, die äusserst schmerzhaft sind. Wie reagieren?

- Kleine Verbrennungen kühlen Sie am besten mit handwarmem Leitungswasser (15 bis 25 °C) für zehn bis 20 Minuten (kein Eis und keine Kältebeutel verwenden). Danach die Wunde mit speziellem Brandwundenpflaster aus der TopPharm Apotheke versorgen.
- Bei Kindern sollten Sie einen Arzt aufsuchen, wenn die Verbrennung grösser ist als eine Handfläche oder wenn sich grössere Blasen bilden.
- Ärztliche Hilfe braucht es für Erwachsene wie für Kinder, wenn Hände, Füsse, Gesicht, Gelenke oder der Genitalbereich verbrannt sind. Das Gleiche gilt für Verbrennungen durch Strom.
- Eingebrennte Kleider und Gegenstände nicht selbst entfernen.
- Auf keinen Fall Salben oder Puder auftragen.

Schürfwunden

Von einer Schürfwunde spricht man, wenn durch Reibung die Haut und eventuell auch darunterliegendes Gewebe abgetragen wird. Schürfwunden können ziemlich schmerzhaft sein, selbst wenn sie nur oberflächlich sind.

So behandeln Sie Schürfwunden:

- Wunde unter fliessendem, lauwarmem Wasser gut ausspülen. Vor allem Teer und andere Schmutzpartikel entfernen, die Haut kann sonst dunkel verfärbt bleiben.
- Wunde desinfizieren. Vor allem bei Kindern darauf achten, dass das Desinfektionsmittel keinen Alkohol enthält, damit es nicht brennt.
- Wunde mit einem Schürfwundenpflaster oder einer feuchten Wundaufgabe abdecken. Beim Pflasterwechseln sollten Sie die Stelle beobachten: Falls Rötungen oder Schwellungen entstehen, muss die Wunde erneut desinfiziert werden.

Blasen an den Füßen

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

- Blasen nicht aufstechen! Kleben Sie ein spezielles Feuchtpflaster darüber.
- Wenn die Blasen von selbst aufplatzen, desinfizieren Sie die Stelle und kleben Sie ein Feuchtpflaster darauf.

Tipp: Vorbeugen ist besser als heilen! Kleben Sie deshalb auf Stellen, an denen sich erfahrungsgemäss Blasen bilden, ein gepolstertes (Blasen-)Pflaster oder eine dünne Schutzfolie. Kaufen Sie Schuhwerk in der richtigen Grösse. Und wenn es einmal «heikle» Schuhe sein sollen, nehmen Sie vorsichtshalber ein bequemes Paar zum Wechseln mit.



Umlauf

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

- Stellen Sie den betroffenen Finger oder die Zehe ruhig und legen Sie warme Kompressen auf.
- Baden Sie den Finger oder die Zehe drei- bis fünfmal täglich in einer handwarmen, verdünnten Lösung eines jodhaltigen Desinfektionsmittels.
- Tragen Sie «Chäslichrut»- oder Zugsalbe auf.

Ziel ist es, das Gewebe aufzuweichen, damit der Eiter herausfliessen kann. **Aber Vorsicht:** Es besteht die Gefahr einer Blutvergiftung! Warnzeichen sind schmerzhafte, rote Flecken, starkes Pochen im entzündeten Gewebe, erhöhte Atemfrequenz und Pulsanstieg mit eventuellem Fieber. In diesem Fall sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen. Eine Blutvergiftung ist lebensgefährlich!

Medikamente und Wundheilung

Eine eitrige Wunde kann nicht gut heilen. Darum ist es wichtig, eine frische Wunde zu desinfizieren und sauber zu halten.

Bei tiefen Wunden braucht es möglicherweise zusätzlich Antibiotika, um eine Infektion zu verhindern oder zu bekämpfen. Bei grossen oder chronischen Wunden benötigt der Körper sehr viel Eiweiss. Das verletzte Gewebe muss wieder aufgebaut werden, und Eiweisse sind wichtige Bausteine dafür. Sorgen Sie nach schweren Verletzungen dafür, dass Sie ausgewogen essen und reichlich Eiweiss zu sich nehmen. Zusätzlich kann die Wundheilung mit den richtigen Vitaminen und Spurenelementen unterstützt werden.

Wichtig für die Wundheilung sind:

- Viel Eiweiss
- 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

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 Verbandskasten zu Hause zusammenstellen, und zwar mit:

- Wasserfesten, besonders hautfreundlichen und gut haftenden Pflastern
- Transparenten und hautfarbenen Pflastern. Falls Kinder im Haushalt leben, sollten auch kleinere und evtl. bunte Pflaster vorhanden sein.
- Einzelpflastern, Pflastern zum Zuschneiden oder in speziellen Formen, z. B. für die Fingerkuppe.
- Pflasterspray für kleine Wunden
- Feuchten Pflastern, z. B. bei Blasen an den Füßen, bei schmerzhaften Schürf- oder Brandwunden
- Wundnahtstrips, um Wundränder zusammenzuhalten

Als Ihr Gesundheits-Coach beraten wir Sie gerne.

Wundauflagen

Grössere Wunden lassen sich nicht mehr mit einem Pflaster abdecken, Wundauflagen sind dann besser geeignet.

Diese gibt es in verschiedenen Grössen, und manche sind gepolstert. Bei der modernen Wundversorgung haben sich Gelkompressen weitgehend durchgesetzt, sie fühlen sich feucht und etwas schlabbrig an. **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 Verbandswechsel tut weniger weh, und man reisst kein neu gebildetes Gewebe ab.
- Die Heilung geht besser voran, und das Narbengewebe ist regelmässiger und weicher.

Praktische Tipps für den Verbandswechsel

- Wenn Pflaster oder Wundauflagen auf der Wunde kleben, träufeln Sie sterile physiologische Kochsalzlösung aus der TopPharm Apotheke auf den Verband. Nach einigen Minuten lässt sich der Verband meist schmerzlos entfernen.
- Jeder Verbandskasten sollte Einweghandschuhe 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 bringen.
- Tragen Sie einen Mundschutz, wenn Sie erkältet sind. Husten und niesen Sie nicht auf die Wunde.
- Halten Sie beim Verbandswechsel Haustiere fern.
- Desinfizieren Sie Ablageflächen und legen Sie das Verbandsmaterial auf einem sauberen Tuch aus.
- Für kleine Verbände an Armen und Beinen eignet sich statt eines Pflasters auch eine elastische, auf sich selbst haftende Gazebinde. Sie hält oft besser als ein Pflaster, und es gibt keine Klebstoffrückstände. Verwenden Sie darunter immer eine Wundauflage, damit die Gazebinde nicht mit der Wunde verklebt.
- Verletzte Finger können Sie mit einem Schlauchverband schützen.
- Praktisch für unterwegs sind kleine Taschenapotheken, Desinfektions- und Pflastersprays sowie Feuchttüchlein zum Desinfizieren.
- Geben Sie Ihrem Kind für das Klassenlager und die Schulreise eine Taschenapotheke mit, damit es kleine Wunden selbst versorgen kann.
- Legen Sie eine Checkliste in den Verbandskasten, dann haben Sie es leichter, den Inhalt à jour zu halten. Notieren Sie jeweils das Datum der letzten Kontrolle.

Wir beraten Sie gern!

Wie sieht Ihr Verbandskasten aus?

- **Aufbewahrung:** Falls Kinder im Haus sind, sollten Sie den Verbandskasten getrennt von Medikamenten aufbewahren, sodass die Kinder im Notfall selbst ein Pflaster holen können, ohne mit möglicherweise gefährlichen Medikamenten in Berührung zu kommen.
- **Information:** Lassen Sie alle in der Familie wissen, wo der Kasten steht, damit im Notfall niemand lange danach suchen muss.
- **Erklären:** Machen Sie sich mit allen Artikeln aus dem Verbandskasten vertraut. Zeigen Sie Ihrem Kind den Inhalt und erklären Sie ihm, was wofür gebraucht wird. Geben Sie ihm auch einmal die Anwendungsvorschriften eines Desinfektionsmittels und einer Wundsalbe zu lesen.
- **Kontrolle:** Lassen Sie Ihren Verbandskasten regelmässig in der TopPharm Apotheke kontrollieren. Dort hilft man Ihnen gern: ergänzt, was fehlt, und wechselt aus, was verfallen oder nicht mehr brauchbar ist.
- **Schulen und Firmen:** Dasselbe gilt für den Verbandskasten in Schulen und Firmen. Dieser sollte mindestens einmal im Jahr auf Vordermann gebracht werden.

Wichtige Ansprechpartner

www.toppharm.ch

Alles über die TopPharm Apotheken und ihre Dienstleistungen.

Telefonnummern für den Notfall:

Ihre TopPharm Apotheke: _____

Hausärztin/Hausarzt: _____

Notfallstation des nächsten Spitals: _____

Notfallnummer: **Tel. 112**

Rettungsdienst: **Tel. 114**

Feuerwehr: **Tel. 118**

Polizei: **Tel. 117**

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



Versorgt Klein und Gross:
Ihr Gesundheits-Coach.