

## Die YOYO Kletter – Apotheke

© Kletterschule YOYO 2016

Wenn man als Kletterer (egal wie fasziniert, ambitioniert, engagiert oder aber unwissend, beginnend) am Felsen – ob Boulderblock, Klettergarten oder Wand in den Bergen – unterwegs ist, sollte man sich bewusst sein, dass sich jederzeit ein Unfall ereignen kann. Sei dies ein Sturz mit kleiner Wunde, ein Sturz mit schwererer Verletzung, ein Unfall beim Zu- oder Abstieg. Ob man selbst betroffen ist, ob in der eigenen Seilschaft etwas passiert oder ob sich bei anderen Kletterern am selben Fels ein Unfall ereignet hat: Immer ist man froh, das nötigste Wissen und Verbandsmaterial mit sich zu tragen. **Die „erste Hilfe“ ist immer die wichtigste und beste Hilfe!** Denn meist ist man „draussen in der Natur“, weitab von Zivilisation, Hausapotheke, Praxis oder Notfallstation.

In diesem Sinne empfiehlt es sich, vor dem Klettertag (grosse Projekte im Klettergarten, eine lange Mehrseillängentour oder Kletterferien in den Bergen, auch in anderen Ländern) eine „kleine Box“ zusammen zu stellen. Erfahrungsgemäss bleibt diese Box dann aber „bis auf Weiteres“ unten im Rucksack verstaut, die Zeit vergeht und dann merkt man beim notfallmässigen Gebrauch, dass das Material fehlt, uralt oder lädiert ist. Darum sollte die Apotheke gerade vor grösseren Abenteuern wie das Klettermaterial auch kurz kontrolliert werden.

In der Folge werden zwei Listen mit empfehlenswertem Apothekenmaterial erläutert. Die erste Liste soll eine „kleine“ Apotheke für den Klettergarten oder eintägige Touren ohne alpinen Charakter im Sinne von langen Zustiegen darstellen. Die zweite Liste beinhaltet längere Tage in der Abgeschiedenheit, wo gegebenenfalls auch erschwerte Rettung in Kauf genommen werden muss.

### Kleine Apotheke

- Wundverband für Riss-Quetsch-Wunden, Schürfungen, Prellungen:
  - wenige Desinfektionstupfer (eine „geputzte“ Wunde heilt schneller und besser!)
  - Steristrip (ersetzen Fadenmaterial, zur leichten Adaptation von Wundrändern)
  - wenige (sterile) Tupfer oder Kompressen (zum Abdecken)
  - selbstklebender Schnellverband
  - Tape (für Kletter-typische Finger-Verletzungen; unten separat erläutert)



## Grosse Apotheke

- Wundverband (wie oben erwähnt)
- offene Wunden mit stärkerer Blutung:
  - wenige (sterile) Tupfer oder Kompressen
  - selbstklebender Schnellverband und/oder elastische Binde (ein guter Kompressionsverband stillt die Blutung am besten!)
- Prellungen, Verstauchungen:
  - (bei zusätzlichen Wunden verbinden wie oben), dann guter Stützverband mittels genügend elastischen Binden
  - wenn nötig auch Schienung mittels z.B. Samplint, geeignet für Extremitäten oder Dreiecktuch, geeignet für Hände/Füsse/Schulter
  - Ruhigstellung/Schienung auch improvisiert mit Material „aus dem Rucksack“ (eine gute Schienung lindert die Schmerzen enorm!)

## (Finger)Verletzungen – Versorgung mittels Tape

Bei den Kletterern ereignen sich am häufigsten Probleme mit den Fingern, seien dies **1) akute Verletzungen** oder **2) chronische Überlastungen**. Der Vollständigkeit halber seien hier aber alle möglichen Probleme mit der oberen Extremität aufgelistet.

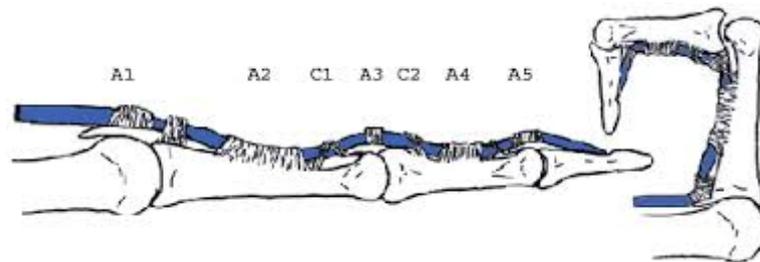
### Zu 1)

- Zerrung/Riss von Ringbändern (A2-A4)
- Muskelzerrung/-riss von Hohlhandmuskeln (Lumbricalis)
- Seitenbandzerrung/-riss an Fingergelenken
- sog. Skidaumen
- Strecksehnenaurisse am Mittel- oder Endgelenk
- Luxation eines Fingergelenkes
- Knochenbrüche (Finger, Handwurzelknochen, Handgelenk, Diskusriss)
- Schulterprellung, -luxation
- 

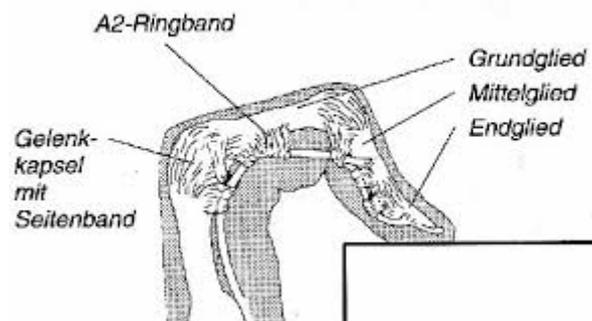
### Zu 2)

- Gelenkschwellung/-entzündung
- Beugesehnenscheidenentzündung der Hand
- bei Jugendlichen: Verletzungen von Wachstumsfugen
- Abnützung/Arthrose der Fingergelenke
- Druckschädigung von Nerven im Handgelenk
- Gelenk- oder Sehnnenscheidenzysten (Ganglion)
- Sehnnenscheidenentzündungen im Handgelenk (1.-6. Strecksehnenfach)

- sog. Golfer- oder Tennisellbogen (Fingerbeugesehnenansatz- oder Finger-/Handgelenk-Strecksehnenansatz- Entzündung)
- Bizepssehnenentzündung (sog. Biceps-pulley-Überlastung)
- Druckschädigung von Nerven im Unterarm-/Ellbogenbereich
- Schleimbeutelentzündung unter Schulterdach (sog. Bursitis)
- Engpassphänomen zwischen Schulterdach/Oberarmkopf (sog. Impingement)
- sog. Rotatorenmanschetten(teil-)riss



Ringbänder A2-A4



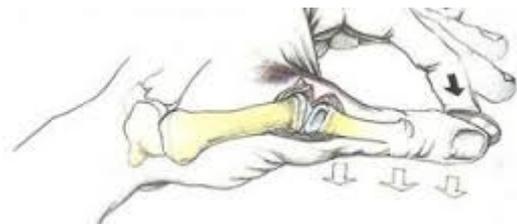
Tapen von Ringband A2



Seitenbandzerrung



Skidaumen



Tapen von Skidaumen



Hohlhand- oder Handgelenksverletzungen



Alkoholtupfer, Steristrip, selbstklebender Schnellverband



elastische Binde



Dreiecktuch



Samsplint