

Der kleine TopPharm Ratgeber

Wundversorgung bei Kindern

toppharm

Apotheken

Ihr Gesundheits-Coach.

Inhaltsverzeichnis

Richtig reagieren	4
Grosse Wunden	7
Starrkrampf	8
Wunden	9
Piercings und Tattoos	16
Blasen	18
Umlauf am Finger	19
Wundversorgung	20
Tipps	24

Herausgeberin

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

«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 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.

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

Ihre TopPharm Apotheke

Richtig reagieren: Ruhe bewahren

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 meistens gross, wenn 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: Rasch handeln

Wenn ein Unfall passiert und sich ein Kind so schwer verletzt, dass Sie Hilfe brauchen, beachten Sie 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. Alarmzeichen sind schmerzhaft rote Streifen an dem Arm oder Bein entlang und Pochen in der Wunde. In diesem Fall müssen Sie **sofort** zur Ärztin oder zum Arzt. Eine Blutvergiftung ist lebensgefährlich.

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:** Tetanusbazillen befinden sich überall. Ohne Impfung besteht deshalb bei jeder Wunde ein gewisses Risiko, an Wundstarrkrampf zu erkranken.
- **Impfung:** In der Schweiz werden Kinder systematisch gegen Tetanus geimpft. Erwachsene sollten die Impfung etwa alle zehn Jahre auffrischen.
- **Auffrischung:** 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.

Schnitt- und Stichwunden

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

Gefahr droht durch:

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

Schnittwunden müssen gut beobachtet werden. Wird die Stelle heiss, geschwollen, rot und beginnt sie zu schmerzen, sollten Sie sofort ärztliche Hilfe aufsuchen. Im schlimmsten Fall kann es zu einer Blutvergiftung kommen.

Bei **Stichwunden** kann je nach Wunde zusätzlich Gewebe zerstört worden sein. **Stichwunden sollten Sie deswegen immer von einem Arzt behandeln lassen.**

Platzwunden

Platzwunden entstehen zum Beispiel, wenn ein 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.

Wie reagieren?

- 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 TopPharm 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.



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 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 nach.
- 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.

Bisswunden

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

Gefahren bei Bisswunden:

- **Krankheitserreger:** In einem Tiermaul wimmelt es von möglichen Krankheitserregern. Diese verschmutzen die Wunde und können Infektionen verursachen.
- **Unsaubere Wunden:** Die Tiere reißen das Gewebe 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 sofortige Impfung bekämpft werden kann.
- **Gift:** Tierbisse, allen voran natürlich Schlangen- und Spinnenbisse, können giftig sein.
- **Menschenbisse:** Durch die hohe Bakterienanzahl im Speichel sind Menschenbisse viel gefährlicher und infektiöser.

Wenn ein Kind gebissen wurde, sollten Sie sofort ärztliche Hilfe aufsuchen.

Insektenstiche

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 bei:

- **allergischen Reaktionen**, z.B. auf Wespenstiche. Ist Ihr Kind allergisch auf Stiche, so sollte es stets entsprechende Medikamente bei sich tragen.
- **Stichen in den Mund oder in den Hals.** Die Schwellung kann das Atmen erschweren. Lassen Sie das Kind einen Eiswürfel lutschen, legen Sie kalte Kompressen auf den Hals und **suchen Sie sofort ärztliche Hilfe auf.**

Piercings und Tattoos

Piercings und Tattoos sind gerade bei Jugendlichen immer beliebter. Doch Körperschmuck ist nicht ungefährlich.

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind. Es ist wichtig, dass nichts aus einer momentanen Laune heraus gemacht wird. Denn Tattoos halten lebenslänglich.
- Sorgen Sie dafür, dass es sich nur von einer ausgewiesenen Fachperson stechen lässt.
- 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.



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 «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.

Tipp: 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 Panaritium genannt. Gemeint sind Eiterungen im Bereich des Nagelbetts 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 dem 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.

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). Zusätzlich kann die Wundheilung mit den richtigen Vitaminen und Spurenelementen unterstützt werden. Ihr Gesundheits-Coach berät Sie gerne.

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 und in der Schule zusammenstellen, und zwar mit:

- wasserfesten, besonders hautfreundlichen und speziell gut haftenden Pflastern.
- transparenten, hautfarbigen oder bunten Pflastern.
- Einzelpflastern, Pflastern zum 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 Gesundheits-Coach 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 schlabbig 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 besser voran.

Wie sieht Ihr Verbandskasten aus?

- **Aufbewahrung:** Bewahren Sie zu Hause den Verbandskasten getrennt von Medikamenten auf, so dass größere Kinder im Notfall selbst ein Pflaster holen können.
- **Information:** Lassen Sie alle in der Familie wissen, wo der Kasten steht, damit niemand lange suchen muss.
- **Erklären:** 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.
- **Kontrolle:** Lassen Sie Ihren Verbandskasten regelmäßig in der TopPharm Apotheke kontrollieren. Dort hilft man Ihnen gerne, 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.
- 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 Verbandskasten 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.

- 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 Klebstoffrückstände. Verwenden Sie darunter immer eine Wundauflage, damit die Gazebinde nicht mit der Wunde verwächst.
- 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 Verbandskasten, dann haben Sie es leichter, den Inhalt à jour zu halten. Notieren Sie jeweils das Datum der letzten Kontrolle.

Ihr Gesundheits-Coach berät Sie gerne.

Nützliche Informationsquellen

www.toppharm.ch

Alles über die TopPharm Apotheken und ihre Dienstleistungen.

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 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!





Bei Bobo, Wehweh und Aua:
Ihr Gesundheits-Coach.