

1. Kreislaufschock**Definition**

Ein Schock bedeutet das Missverhältnis zwischen angebotener und benötigter Blutmenge. Da Sauerstoff von den roten Blutkörperchen transportiert wird, ist dies gleichbedeutend mit einem Missverhältnis von angebotener und benötigter Sauerstoffmenge.

Ursachen

Verminderung des Blutvolumens (Volumenmangelschock)
Verminderung der Herzleistung (Kardiogener Schock)
Regulationsstörungen der peripheren Blutgefässe (z.B. Neurogener Schock)
Allergische Reaktion (anaphylaktischer Schock)

**Symptome**

- o Patient ist unruhig
- o Blasse leicht feuchte Haut
- o Möglicherweise Blaufärbung der Lippen (Zyanose)
- o Stark erhöhte Atemfrequenz
- o Schneller Puls, über 100 Schläge pro Minute
- o Anfänglich normaler oder leicht niedriger Blutdruck (ca. 100 mm Hg systolisch)
- o Patient ist wach und ansprechbar und hat Durst
- o der Schock ist nicht plötzlich da, sondern entwickelt sich über Minuten bis Stunden
- o Stetige Verschlechterung des Allgemeinzustandes

1. Hilfe

Allgemeine Massnahmen sind:

Alarmieren
Ursachen beheben
Patient flach lagern
Witterungsschutz
Betreuung und Überwachung

Besondere Massnahmen beim hypovolämischen Schock:

Beine hoch lagern

Besondere Massnahmen beim kardiogenen und anaphylaktischen Schock:

Bei Atemnot immer Oberkörper hoch lagern

Verlauf/ Entstehung

Volumenmangelschock

Der Volumenmangelschock (auch hypovolämischer Schock genannt) kann auch Flüssigkeitsmangelschock genannt werden. Grund dafür kann z. B. eine Blutung sein. Der Körper verliert Blut aus dem Kreislauf nach aussen oder über innere Verletzungen in eine Körperhöhle bzw. ins Gewebe. Diese Blutverluste werden als **absoluter Blutverlust** bezeichnet, weil das Blut dem Kreislauf unwiederbringlich verloren geht.

Neben dem absoluten gibt es auch den **relativen Blutverlust**. In diesem Fall sind die Blutgefässe des Körpers erweitert, so dass in der Regel das meiste Blut in die Beine sackt. Dadurch steht es dem Kreislauf, zur Versorgung von Organen wie dem Gehirn, nur bedingt zur Verfügung. Dies wird als relativer (Blut)- Volumen-Verlust bezeichnet, da bei einer Verengung der Blutgefässe das Blut dem Kreislauf wieder zur Verfügung steht.

Reaktion des Körpers auf den Volumenmangel

Neben der Erhöhung des Pulses kommt es auch im Gefässsystem und in den Organen zu einer Veränderung der Durchblutung. **Die Blutgefässe werden enger gestellt**, um den Blutdruck aufrecht zu erhalten.

Ergebnis ist eine verminderte Durchblutung bestimmter, für den Körper kurzfristig nicht ganz so wichtiger Organe. Vor allem die Haut, Skelettmuskulatur, Leber, Niere sowie Arme und Beine werden deutlich weniger durchblutet als zuvor.

Spezielles

Gefürchtet ist in dieser Situation eine Lungenembolie. Sie droht, wenn sich ein Blutgerinnsel löst und schliesslich in der Lunge stecken bleibt. Dies bedeutet Lebensgefahr.

2. Diabetes mellitus

Unterzuckerung (Hypoglykämie)

Definition	Blutzuckerwert unter 2,8 mmol (normal: 4,5 bis 6,7 mmol)
Ursache	Diese kann vom übermässigem Alkoholgenuss ohne zusätzliche Nahrungsaufnahme über starke körperliche Belastung bis hin zur Überdosierung des Hormons Insulin reichen
Symptome Hypoglykämie	<ul style="list-style-type: none">o Heisshungero Reizbarkeito Motorische Unruheo Zitterno Schwächeo Schweissausbrücheo Herzklopfeno Gähneno Müdigkeito Kräftiger, schneller Pulso Evtl. Krämpfe (epileptischer Anfall)
1. Hilfe	<p>Die erste Massnahme bei einem Patienten mit Verdacht auf eine Hypoglykämie, ist ihm etwas zu essen geben. Ist er bei Bewusstsein, so stellt dies kein Problem dar. Geeignet sind alle Nahrungsmittel oder süsse Getränke.</p> <p>Einem bewusstlosen Patienten darf man nichts zu essen geben, da er die Nahrungsaufnahme nicht kontrollieren kann und möglicherweise Teile in die Lunge einatmet.</p> <p>Wichtig: Handelt es sich um eine Unterzuckerung, so wird sich der Zustand des Patienten durch die Energiezufuhr bessern und das Bewusstsein aufklären.</p> <p>Sollte eine Hyperglykämie (Überzuckerung) versehentlich für eine Unterzuckerung gehalten werden und Sie geben als Massnahme Zucker, so ist dies kein Problem. Da der Zuckerspiegel des Patienten sowieso sehr hoch ist, kommt es auf diese kleine Menge auch nicht mehr an. Daher gilt die Regel:</p> <p>Eine Diagnose kann nur durch eine Blutanalyse sicher gestellt werden.</p>
Unterscheidung von Unter- Überzuckerung	<p>Oft ist es schwierig, eine Hypo- von einer Hyperglykämie zu unterscheiden.</p> <p>Einer Unterzuckerung tritt relativ schnell ein, während sich eine Überzuckerung in der Regel über einen längeren Zeitraum hinweg entwickelt. Feuchte, kühle Haut tritt bei zu niedrigem,</p>

warme Haut mit Fieber bei zu hohem Blutzucker auf. Bei Überzuckerung sind oft psychische Verhaltensauffälligkeiten festzustellen, die von einem aggressiven Bild hin bis zum Delirium reichen können.

Zur besseren Differenzierung sind hier die Symptome der Überzuckerung aufgelistet:

**Symptome
Hyperglykämie**

- o Grosser Durst
- o Massive Urinausscheidung
- o Tiefe beschleunigte Atmung
- o Die Atemluft kann nach Aceton riechen (süsslich, nach verdorbenem Obst)
- o Trockene Haut
- o Schwacher, schneller Puls
- o Antriebslosigkeit, Müdigkeit
- o Bewusstlosigkeit, Bewusstseinstörung bis Koma

3. Arterienverschluss

Definition

Kaltes, schmerzendes Bein
Mangelnde Durchblutung

**Ursachen
Risikofaktoren**

- o Rauchen
- o Hoher Blutdruck (Hypertonie)
- o Erhöhter Blutfettwert (Cholesterin)
- o Bewegungsmangel
- o Übergewicht (Adipositas)
- o Zuckerkrankheit (Diabetes)
- o Stress

Symptome

- o Schmerzen im Bein oder Hüftgelenk
- o Bein wird blass und kalt
- o Durchblutungsstop
- o Bewegungsstörungen

1. Hilfe / Prophylaxe

Obwohl bisher die periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK) nicht geheilt werden kann, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, ihren Verlauf günstig zu beeinflussen. Dazu gehören das vorbeugende Vermeiden risikohaften Verhaltens (Rauchen, falsche Ernährung, usw.), ein Gehtraining, das in noch unverkalkten Arterien Umgehungskreisläufe entwickelt; Medikamente zur Verhinderung von Blutgerinnseln in verkalkten Arterien und Auflösung von Gerinnseln durch Sonden; Operation zur Verbesserung der arteriellen Durchblutung.

Hintergrundinformation

Die Durchblutung genügt den Beinen nur noch im Ruhezustand. Beim Gehen verspürt man starke Schmerzen, die zum Stillstehen zwingen. Nach einiger Zeit verschwinden die Schmerzen, aber beim Weitergehen tauchen sie schnell wieder auf. Auch hier gilt: Risikofaktoren vermeiden, Gehtraining betreiben. Wenn die Schmerzen trotzdem nach immer kürzeren Wegstrecken auftreten, sollte eine gefässchirurgische Operation erfolgen. Hat sich die Durchblutung so weit verschlechtert, dass das Bein auch im Ruhezustand schmerzt, so helfen selbst starke Medikamente kaum noch. Die gefässchirurgische Operation wird darum unumgänglich. In günstigsten Fällen ermöglicht sie die Rettung des Beins, in ungünstigen Fällen muss amputiert werden. Im fortgeschrittenen Stadium reicht die Durchblutung nicht mehr aus. Vor allem an den Zehen und an den Fersen stirbt Gewebe ab, wird brandig und schwarz.

4. Venenverschluss

Definition	Ein akuter Venenverschluss entsteht durch Thromben (Blutgerinnsel), welche in den Venen eine Blutstauung hervorrufen
Ursache	Für Thrombosen müssen drei Bedingungen erfüllt sein: <ol style="list-style-type: none">1. ein Schaden an der Gefässwand, z. B. arteriosklerotische Veränderung an der Gefässinnenwand2. eine verzögerte Blutströmung, z. B. bei langem Liegen(z. B. Krankheit) oder langem Sitzen (z. B. Flugzeug)3. eine gesteigerte Gerinnbarkeit des Blutes, bei Verletzungen der Gefässwände.
Symptome	Die betroffene Extremität ist rot-bläulich verfärbt, geschwollen und schmerzt sehr stark. Es entsteht ein Hitze- und Spannungsgefühl. Der Seitenvergleich erleichtert die Diagnose.
Spezielles	Gefürchtet ist in dieser Situation eine Lungenembolie. Sie droht, wenn sich ein Blutgerinnsel löst und schliesslich in der Lunge stecken bleibt. Dieses bedeutet Lebensgefahr.

5. Amputation

Definition

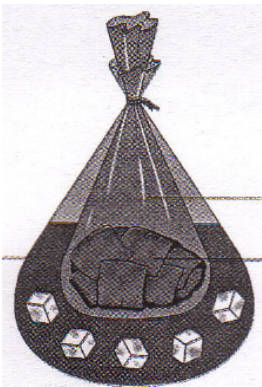
Abtrennung eines Körperteils

1. Hilfe



Anlegen eines Druckverbandes. Anschliessend wird der betroffene Körperteil hochgelagert und gut gepolstert. Alarmierung von Fachhilfe.

Bei Abtrennung (Amputat) von Körperteilen (z.B. Finger, Hand) ist zunächst die Wunde zu versorgen (Druckverband), danach sind Massnahmen zur Schockbekämpfung erforderlich.



Achtung: Das Amputat darf auf keinen Fall gesäubert werden oder mit Wasser in Berührung kommen. Es wird in ein sauberes Tuch (z.B. Verbandtuch) gewickelt und in eine wasserdichte Plastiktüte gegeben. Der Plastikbeutel mit dem Amputat wird nun in einen zweiten Beutel, welcher zur Kühlung mit Eis und Wasser gefüllt ist gehängt und so mit dem Verletzten in die Klinik gegeben

Hintergrundinfo

Weiterführende Infos / Broschüren bei der Schweizerischen Herzstiftung www.swissheart.ch

6. Phantomschmerz

Definition	Phantomschmerzen können nach einer Amputation auftreten. Der Betroffene hat manchmal das Gefühl, das amputierte Glied sei noch vorhanden und verursache Schmerzen.
Ursachen	Ursache dafür sind die durchtrennten sensorischen Nerven, die weiterhin Impulse ans Gehirn übermitteln.
Spezielles	Meist lassen Phantomschmerzen mit der Zeit nach.

7. Migräne

Definition

Ist ein anfallsartig auftretender, periodischer wiederkehrender, überwiegender einseitiger Kopfschmerz, der oft mit Übelkeit und Erbrechen einhergeht.

Ursache

Immer noch sehr unklar
genetische Faktoren scheinen eine Rolle zu spielen

Symptome einer Migräneattacke

Vorbotenphase:

Hier machen sich eine erhöhte Reizbarkeit, Appetit- und Stimmungsschwankungen sowie Heisshungerattacken als erste Zeichen einer herannahenden Migräne-Attacke bemerkbar

Auraphase:

Bei etwa 10 Prozent treten jetzt neurologische Symptome (Sehstörungen, Gefühls- Wahrnehmungsstörungen, Sprachstörungen und Lähmungen) in den Vordergrund

Kopfschmerzphase:

Typische Kopfschmerzen (wie stechend, bohrend, pochend, krampfartig oder pulsierend) nehmen nun meist langsam, über Stunden, zu. Der Schmerz äussert sich individuell an verschiedenen Orten, aber meist in der Stirn. Übelkeit und Erbrechen können ebenfalls dazukommen

Rückbildungsphase:

Die Symptome nehmen ab, die Betroffenen fühlen sich müde und abgespannt. Bis zu vollständigen Erholung können zwölf bis 24 Stunden vergehen.

1. Hilfe

- Ruhe in einem abgedunkelten Raum
- wenn möglich etwas schlafen
- kalte Kompressen
- Medikamente gemäss ärztlicher Verordnung

Vorsicht: Vor einer unkontrollierten Einnahme von Schmerzmitteln. Gehäuft auftretende Kopfschmerzen ärztlich abklären lassen. Die Einnahme von Schmerzmitteln darf nicht häufiger als zehn-zwölfmal im Monat erfolgen, sonst besteht die Gefahr des medikamenten-induzierten Kopfschmerzes.

Spezielles:

Fester Tagesablauf:

Den Tag so einzuteilen, dass Pflichten ohne Hektik erfüllt werden können. Ruhe und Entspannung einplanen und bei grossem Stress auch einmal Nein sagen.

Regelmässige Schlafenszeiten:

Ein Schlafdefizit bedeutet Stress für den Körper und kann ein Auslöser für eine Attacke sein. Zu langes Ausschlafen kann ebenfalls zu einer Migräneattacke führen.

Ausgewogene Ernährung:

Neben Verzicht auf bekannte individuelle Auslöser sollten keine Mahlzeiten verschoben oder übersprungen werden.

Vermeiden von Extremen:

Alkoholexzesse, einseitige Fastenkuren oder durchgefeierte Nächte-, Extremsituationen rächen sich bei Migräne- Patienten sehr oft.

8. Hirnhautentzündung

Definition	Eine Hirnhautentzündung (Meningitis) ist eine Entzündung der feinen Hülle, die das Hirn umgibt.
Ursachen	Bakterien und Viren verursachen nicht immer eine Entzündung der Hirnhäute, sondern oft auch eine schwere Blutinfektion. Deren Folgen können ebenso schlimm sein und zum Tod in- nert Stunden führen.
Symptome	Es beginnt mit rasch ansteigendem, hohem Fieber und Kopfschmerzen. Der Nacken wird steif, das Kind kann den Kopf nicht mehr senken. Evt. Erbrechen oder Nahrungsverweigerung. Später können kleine, rote Flecken auf der Haut auftauchen, die von Blutungen in der Haut stammen. Das Bewusstsein kann sich trüben, der Patient wird schläfrig oder verwirrt. Vorsicht: die Symptome müssen nicht alle gleichzeitig auftreten!
1. Hilfe	Eltern sollten schon bei geringen Verdacht möglichst frühzeitig einen Arzt beiziehen, der je nach seiner Beurteilung des Krankheitsbilds eine Spitaleinweisung veranlassen wird. Wenn ein Erwachsener hohes Fieber, Nackensteifigkeit und einen beeinträchtigten Allgemeinzustand hat, ist ebenfalls unbedingt ein Arzt beizuziehen
Komplikationen	Meningitis ist lebensgefährlich. Sie kann auch bei Überlebenden Schädigungen hervorrufen wie Lähmungen, Taubheit oder Hirnschäden.

Hintergrundinfo für den Klassenlehrer

Das Risiko einer Erkrankung bleibt aber gering. Die Schweizerische Kommission für Impfungen und das BAG empfehlen zur Zeit auch keine generelle Impfung ganzer Bevölkerungsgruppen, obwohl seit kurzem ein neuer Impfstoff auf dem Markt ist. Eine Impfung kann jedoch in speziellen Situationen empfohlen werden. Die Früherkennung der Krankheitssymptome und die rasche Reaktion darauf sind wichtig. Dies gilt auch nach einer Impfung, da diese nicht gegen alle Erreger der Hirnhautentzündung wirkt.

9. Schleudertrauma

Definition	Ist eine reine Weichteilverletzung an der Halswirbelsäule
Ursache	<p>Der Rumpf des Betroffenen wird meistens durch einen unerwarteten Aufprall von hinten nach vorne gedrückt. Der Kopf dagegen reagiert träge und wird heftig nach hinten geschleudert. Um die Bewegung aufzufangen, hat die Halsmuskulatur keine Zeit.</p> <p>Wenn der Betroffene zum Zeitpunkt des Unfalles den Kopf auf die Seite gedreht hat, können die Unfallfolgen noch gravierender sein.</p>
Symptome	<ul style="list-style-type: none"> o Kopfweh o Nackenschmerzen o Muskelsteifheit im Nacken o Schwindel o Erbrechen o Schmerzausstrahlung in den Schultergürtel o Schmerzausstrahlung in die Arme o Schmerzausstrahlung in den ganzen Rücken <p>Wichtig: alle Beschwerden nach einer Auffahrtskollision sollten durch den Arzt abgeklärt werden.</p>
Nothilfe beim ansprechbaren Patienten	<ol style="list-style-type: none"> 1. Unfallhergang beurteilen <ul style="list-style-type: none"> Ø mögliche Ursachen erkennen Ø aus der Sicht des Helfers oder des Zeugen Ø Auskünfte des Verletzten 2. Patient nicht bewegen, Kopf stabilisieren, Alarmieren <ul style="list-style-type: none"> Ø Kopf stabilisieren (z. B. mit Halsschienengriff) Ø Vor passiven Bewegungen durch Dritte schützen Ø Auffordern, sich nicht unnötig zu bewegen Ø Alarmierung mit Hinweis auf Wirbelsäulenverletzung 3. Weitere Massnahmen <ul style="list-style-type: none"> Ø Kopf stabilisiert lassen Ø Überwachen Ø Witterungsschutz <p>Bei mehreren Helfern können diese Massnahmen parallel ausgeführt werden, z. B. wird der Kopf des Verletzten von Anfang an durch einen Helfer stabilisiert.</p>
Nothilfe beim bewusstlosen Patienten	<p>Bei Bewusstlosen sind keine sicheren Rückschlüsse auf Verletzungen der Wirbelsäule möglich. Auch wenn aufgrund des Unfallhergangs mit einer Wirbelsäulenverletzung gerechnet werden muss, haben lebensrettende Massnahmen Vorrang.</p> <p>Patient in Rückenlage:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ø Patient "en bloc", ohne Verdrehung der Längsachse, in Bewusstlosenlagerung bringen. Ø Ruckartige Bewegungen vermeiden Ø wenn immer möglich mit mehreren Helfern

Patient in Bauch - oder Seitenlage:

- Ø Atmung kontrollieren
- Ø In dieser Lage belassen und stabilisieren

Patient ohne spontane Lebenszeichen:

- Ø Vorgehen nach ABCD - Schema mit äusserster Vorsicht

Hintergrundwissen**Spezielles**

- o Wenn sie in einem Stau oder vor einer Ampel stehen und befürchten, dass der Autofahrer hinter Ihnen nicht mehr rechtzeitig anhalten kann, drücken Sie voll auf die Bremse und spannen auch das linke Bein an. Umklammern Sie das Lenkrad und stemmen Sie sich mit aller Kraft dagegen, während Sie den Kopf in die Kopfstütze und den Rücken in die Lehne drücken.
- o Wenn der Kopf im Moment des Unfalls zur Seite gedreht ist, sind die Folgen schlimmer. Deshalb, vor dem Rotlicht nicht noch schnell die Akten in der Mappe zu sortieren oder nach einer bestimmten CD zu suchen.
- o Nehmen Sie eine korrekte Sitzhaltung ein: Der Abstand zwischen Kopf und Kopfstütze sollte nur ein paar wenige Zentimeter betragen, was durch die beinahe senkrechte Stellung der Rückenlehne gewährleistet ist. Ausserdem sollte die Kopfstütze so eingestellt sein, dass ihr oberster Punkt bis auf die Scheitelhöhe des Kopfes reicht.

Beschwerden: Unmittelbar nach einem Unfall zum Arzt!

10. Hexenschuss

Definition/ Ursachen

Als Hexenschuss werden heftige, akute Kreuzschmerzen bezeichnet, die sich plötzlich und ganz überraschend bemerkbar machen und oft ins Gesäss und in ein Bein ausstrahlen. Die Muskeln versteifen sich im schmerzenden Bereich, die Beweglichkeit geht verloren. Oft wird Hexenschuss ausgelöst durch eine vorübergehende, harmlose Funktionsstörung in den kleinen Gelenken, welche die Wirbel der Lendenwirbelsäule beweglich miteinander verbinden.

1. Hilfe

Arzt

11. Diskushernie

Definition / Ursachen

Diskushernie ist ein Bandscheibenvorfall. Die Bandscheiben sind elastische Kissen, die zwischen den Wirbeln liegen. Sie machen die Wirbelsäule beweglich und wirken als Stossdämpfer. Jede Bandscheibe besteht aus einem Faserring, der einen weichen Gallertkern umgibt. Bereits bei Jugendlichen beginnt sich die Beschaffenheit der Bandscheiben ungünstig zu verändern, der Faserring wird schwächer, die Höhe und die elastische Verformbarkeit der Bandscheiben nimmt ab. Bei fehlerhaften oder zu heftigen Belastungen der Wirbelsäule (z.B. Heben schwerer Lasten in ungünstiger Körperhaltung) kann sich eine Bandscheibe zu stark vorwölben und der Faserring an einer schwachen Stelle einreißen, so dass sich der weiche Gallertkern nach aussen verlagert. Der Bandscheibenvorfall (Diskushernie) drückt auf schmerzempfindliche Gewebe in der Umgebung, beispielsweise auf eine Nervenwurzel oder auf das Band, das die Wirbelknochen miteinander verbindet. Zusätzlich entsteht eine Entzündung, die Schwellungen und Schmerzen auslöst. Wenn ein Rückenmarksnerv unter Druck gerät, können Gefühlsstörungen (Kribbelgefühl, Taubheit) oder Lähmungen auftreten.

Symptome

Plötzlich ist es dann soweit; der erste "Hexenschuss" stellt sich ein. Im Faserring ist ein erster Riss entstanden und verursacht heftige Kreuzschmerzen. Weitere Risse schwächen den Faserring zunehmend. Eines Tages genügt eine kleine Überanstrengung oder eine "dumme" Bewegung, und die Bandscheibe wird herausgedrückt. Dies bewirkt eine Kompression der dahinterliegenden Nervenwurzel, und es entsteht neben den Kreuzschmerzen ein ausstrahlender Schmerz entlang diesem Nerv, der ins Bein hinunterführt (Ischiasschmerz). Es können auch Gefühlsstörungen oder sogar Lähmungen auftreten.

1. Hilfe

Arzt

Hintergrundinformation

Wie können Rückenschmerzen entstehen?

Rückenschmerzen und ihre Ursachen sind sehr vielfältig. Bei Nacken-Kopf- und bei Schulter-, Nackenschmerzen ist die Ursache oft Kälte, Zugluft und mangelnde Wasseraufnahme. Sie können aber auch von Schlägen im Schulter- oder Kopfbereich herrühren wie bei Auffahrunfällen oder bei Stürzen. Im unteren Rückenbereich, also im Kreuz und im Bereich der Lendenwirbelsäule, sind sie meist von Überlastung und Fehlhaltungen verursacht oder aber durch Sturz- oder Schlagverletzungen. Die häufigste Fehlbelastung: Sich bücken statt in die Knie gehen, wenn man etwas Schweres aufheben will, oder Arbeiten in gebückter Haltung.

Was lässt sich dagegen tun, wenn sie auftreten?

Wenn ein solches Problem auftritt und sich nicht innerhalb desselben Tages oder spätestens bis zum folgenden Tag deutlich bessert, sollte man den Hausarzt aufsuchen. Er kann die Ursache abklären und rechtzeitig die nötige Behandlung einleiten. Auf keinen Fall sollte man einfach längere Zeit zuwarten. Meist werden dabei die Schmerzen nur schlimmer, und vor allem kann das Problem dabei chronisch werden. Es lässt sich dann nur noch mit sehr grossem Aufwand wieder beseitigen. Frühzeitiges Behandeln bringt hingegen oft auch eine rasche Besserung.

Bei welchen Arten von Rückenschmerzen kann der Chiropraktiker helfen?

Die Chiropraktik kommt ohne Medikamente und Operation aus. Sie wirkt hauptsächlich durch Manipulieren und Mobilisieren der meist blockierten Gelenke. Strecktherapie und geeignete Elektrotherapie lockern die beteiligten Muskeln und wirken unterstützend. Hilfreich sind diese Methoden bei den folgenden Gruppen von Konditionen und Erkrankungen: Nackenstarre, Nackenschmerzen mit oder ohne Ausstrahlung, gewisse Arten von Kopfschmerzen und Schwindel, Schmerzen im Bereich der Brustwirbelsäule. Hexenschuss, Ischias und Schmerzen im unteren Bereich der Wirbelsäule. Chiropraktik kann aber auch sinnvoll sein gegen Störung der Gelenke und Muskeln an Armen und Beinen.

Was für ein Einfluss auf Rückenbeschwerden hat das Bettsystem oder die Schlafunterlage?

Im Tiefschlaf sinkt die Grundspannung der Muskulatur bis auf 20% des normalen Zustandes ab. Man hängt dann vollständig in den Haltebändern der Wirbelsäule. Darum ist ein altes Bett mit durchgelegener Matratze und geschwächten „Lättli“ nicht gut. Über 15 bis 18 Jahre alte Betten sollten unbedingt ersetzt werden. Ein gutes Bett soll flach sein, sich der Körperform optimal anpassen, die Wirbelsäule gerade halten, und es sollte kein „Loch“ unter dem Körper bilden. Wenn möglich seitwärts liegen mit angezogenen Beinen oder auf dem Rücken.

Wie verhält man sich richtig, damit der Rücken gesund bleibt?

Indem man die folgenden Grundregeln konsequent befolgt, Ausreden wie < dieses eine Mal schadet es bestimmt nichts >, sind sehr gefährlich. Irgendwann ist es zuviel, und der Schaden ist da! Also: In die Knie gehen, statt sich zu bücken, vor allem mit einer Last in den Händen. Nicht zuviel auf einmal tragen; lieber zwei Einkaufskörbe als nur einer. Längere Stiele an Besen und Staubsaugern montieren. Den Körper gut vor Kälte und Nässe schützen. Genügend Wasser zu sich nehmen, also 2 bis 3 Liter pro Tag.

Kennzeichen ernsthafter Erkrankungen

Akute Kreuzschmerzen stören meistens nur vorübergehend während weniger Tage und machen üblicherweise keine ärztliche Behandlungen nötig. Aber in seltenen Fällen steckt doch eine ernsthafte Erkrankung hinter den Kreuzschmerzen, z. B. eine rheumatische Entzündung, eine Infektion, ein Tumor oder ein Knochenbruch (besonders bei Personen mit Knochen-schwund, also Osteoporose).

Folgende Zeichen deuten auf eine ernsthafte Ursache der Kreuzschmerzen hin:

- o Gewichtsverlust
- o starke Müdigkeit
- o Rückenschmerzen nach heftigem Unfallereignis
- o Rückenschmerzen werden stärker
- o Bettruhe bringt keine Besserung
- o Nachts starke Schmerzen
- o Fieber
- o Harnwegsinfektionen
- o Hautinfektion vorhanden
- o Krebserkrankung vorhanden
- o Störungen beim Wasserlösen oder Stuhlgang

Wenden sie sich an Ihren Hausarzt, wenn Sie an Rückenschmerzen leiden und gleichzeitig eines der genannten Warnzeichen auf Sie zutrifft. Der Arzt wird die nötigen Abklärungen durchführen und entsprechend der Grundkrankheit eine geeignete Behandlung empfehlen.

Können Rückenschmerzen in den Muskeln entstehen?

Viele Rückenschmerzen können als psychosomatische Störungen aufgefasst werden. Manche Leute neigen dazu, bei Überforderung durch Konflikte, Sorgen und Stress unbewusst die Muskelspannung zu erhöhen. Wenn vielleicht noch eine Überlastung durch ständig wiederholt, monotone Bewegungen (z.B. sitzende Büroarbeit vor den Computer oder Putzarbeit im Haushalt in ungünstiger Körperhaltung) dazukommt, kann das Muskelgewebe im mikroskopischen Bereich geschädigt werden. An den geschädigten Stellen entstehen in einem harten Muskelfaserstrang tastbare Knötchen, die auf Fingerdruck sehr schmerzempfindlich sind. Man bezeichnet die Schmerzpunkte als Triggerpunkte.

Diese kleinen Schmerzpunkte haben oft ganz erstaunliche Auswirkungen, denn sie lösen nicht nur in ihrer Umgebung, sondern auch an weit entfernten Körperstellen Schmerzen aus, beispielsweise Kreuzschmerzen. Durch Druck auf die Triggerpunkte, Anwendung von Kältesprays, Akupunktur oder Einspritzen lokaler Betäubungsmittel inaktiviert der Arzt oder Physiotherapeut/Masseur die Triggerpunkte, was die Schmerzen im Übertragungsgebiet dieser Punkte beseitigt.

Selbstbehandlung bei Rückenschmerzen

Weil Kreuzschmerzen meistens bereits nach wenigen Tagen wieder abgeklungen sind, lohnt sich ein Versuch mit Selbstbehandlung, bevor der Hausarzt beigezogen wird. Hier ein paar Vorschläge zur Selbstbehandlung:

Die Lagerung in einer günstigen, entlastenden Ruhestellung wirkt schmerzlindernd. Dazu werden die Unterschenkel in Rückenlage so auf einen Hocker gelegt, dass die Hüft- und Kniegelenke im rechten Winkel gebeugt sind. Längere Bettruhe

(mehr als ein paar Tage) wirkt sich aber ungünstig aus, weil inaktive Muskeln rasch schwächer werden.

- o Wärmen oder Kühlen Sie die schmerzende Körperstelle mit Kalt-Warm-Packungen oder Fangobeuteln
- o Mit einem warmen Bad, dem Sie vielleicht noch einen entspannenden Heublumenextrakt beifügen, können Sie verspannte Muskeln lösen und die Schmerzen lindern.
- o Schmerzlindernde, entzündungshemmende Mittel in Form eines Sprays, eines Gels oder eine Creme

12. Psychische Reaktion

Definition	Ist eine Reaktion, die nach einem stark belastenden Ereignis eintreten kann. Es kann auch nach einer Verletzung oder Stresssituation auftreten.
Ursachen	<p>Tritt nach einem Ereignis auf, wo man sagt: "Nichts wird wieder so sein, wie es vorher war"!</p> <p>Einen Ereignisbruch nennt man ein abnormales Ereignis, das ausserhalb der üblichen menschlichen Erfahrung liegt und fast für jeden stark belastend ist. Es tritt ein, wenn das eigene Leben ernsthaft bedroht wird oder das eines nahen Angehörigen. Der Ereignisbruch kann auch schleichend eintreten, z. B. beim Verlust eines lieben Menschen. Bezeichnend ist die empfundene Hilflosigkeit bzw. die Unkontrollierbarkeit.</p>
Symptome	<ul style="list-style-type: none"> o Wiederholtes Erleben des Traumas in sich aufdrängenden Erinnerungen (flashbacks). o Wiederholte, stark belastende Träume oder Albträume. o Andauerndes Gefühl von Betäubtsein und emotionaler Stumpfheit. o Gleichgültigkeit gegenüber andern Menschen und Teilnahmslosigkeit gegenüber der Umgebung. o Vermeiden von Aktivitäten. o Plötzliche akute Ausbrüche von Angst, Panik oder Aggressionen. o Schlaflosigkeit und übermässige Schreckhaftigkeit. o Ein- und / oder Durchschlafstörungen. o Reizbarkeit oder Wutausbrüche. o Konzentrationsschwächen. <p>Wenn mehrere der genannten Symptome zusammentreffen, redet man von psychischer Reaktion.</p>
Spezielles	Übermässiger Alkoholkonsum, Drogen und /oder Medikamente können als erschwerende Faktoren dazukommen. Unter Umständen kann sich eine traumatisierte Person Richtung Suizid entwickeln.
1. Hilfe	<p>Unmittelbare Nachbearbeitung im Sinne von Vorbeugung (Debriefing, Betreuung, Einzelgespräch, Gruppengespräch, nach Hause begleiten).</p> <p>Psychologischer Dienst, Therapeut, Arzt, Psychologe, lokale Flyers, Info- und Merkblätter berücksichtigen.</p>

13. Depression

Definition

Psychiatrische Notfälle sind komplexe Situationen, deren Behandlung ohne einheitliches Rezept erfolgt.

Ein Symptom, das für eine geistig gesunde Person banal erscheint, kann eine unterschiedliche Bedeutung haben und zu unterschiedlichen Reaktionen von Seiten des Patienten führen, je nachdem, in welcher Situation er sich befindet.

Spezielles

Ein depressiver Patient ist niedergeschlagen, interessen- und lustlos. Diese Art von Patienten verfügt über eine ausgesprochene suizidale Neigung. Daher muss ein solcher Patient konstant überwacht werden. Mit diesem muss auch das Thema Selbstmord angesprochen werden: "Hängen Sie trüben Gedanken nach, haben Sie Selbstmordabsichten.?" Nicht über dieses Thema zu sprechen, kann vom Depressiven als ein Mangel an Verständnis angesehen werden und zur effektiven Tat führen.

Achtung: Es muss sichergestellt werden, dass keine Giftstoffe eingenommen wurden; dazu kann die Befragung des Patienten und seines Umfeldes sowie die Suche nach Medikamenten notwendig sein.

14. Erregung

Definition	Sie ist eine unangemessene Erhöhung der motorischen Tätigkeit mit einem Verlust der Kontrolle über Gedanken und Handlungen
Ursache	Es kann sich um echte Wut mit Gewalt und Aggressivität handeln. Es muss jedoch unterstrichen werden, dass die Erregungsfälle meistens in Krisensituationen (gefühlsmässig, wirtschaftlich, sozial) oder bei Frustrationen bei teilweise unreifen, frustrationsempfindlichen Personen entstehen.
Symptome	<ul style="list-style-type: none">o Wuto Widersprüchlicher, wirrer Dialogo Hyperaktivität, Drohungen und Aggressivitäto Widerstand, Feindseligkeit und Weigerung zur Kooperationo Halluzination
1. Hilfe/ Verhalten	Bei Erregung und Gefährdung müssen sowohl für den Kranken als auch für die Betreuer Schutzmassnahmen vorgesehen werden. In diesem Fall ist eine Isolation sowie spezielle Medikamente notwendig.

15. Angstzustand

Definition

Der Angstzustand kommt bei psychiatrischen Notfällen am häufigsten vor. Der Patient drückt diese Angst meistens aus, indem er beruhigt und sicher sein will. Diese Krisen gleichen oft "Panikanfällen". Sie können bei einer Bewusstseinsveränderung, einem Verlust des Realitätsbezuges während einer Katastrophe, oder nach einer durchgemachten Todesnähe auftreten.

Normale Angst und pathologische Angst

Definition

Normale Angst

- o Unangenehmer, emotionaler Zustand.
- o Vermeiden oder Abwehren einer Gefahr.
- o Begleiterscheinungen: Unsicherheit, Unruhe, Erregung, Panik, ansteigender Puls und Atem, Schweissausbruch.

Pathologische Angst (krankhafte Angst)

Beeinflusst das Leben des Menschen mehr oder weniger dauerhaft oder ruft Verhaltensstörungen hervor. Diese Patienten kommen sehr oft auf Notfallstationen. Der Patient empfindet ein Gefühl der Bedrohung, das durch Herzklopfen und Zittern ausgedrückt wird.