



Philip Junkersdorf /
Maximilian Stephan



Brandschutzerziehung und Erste Hilfe für die Schule



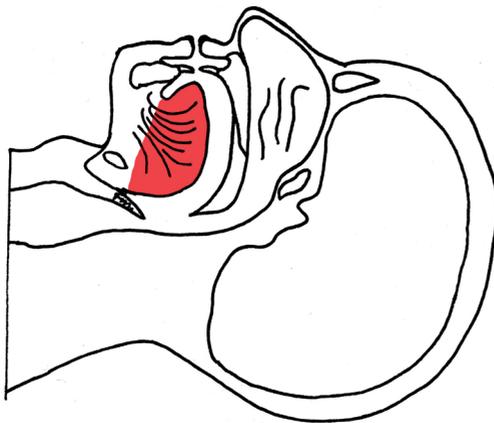
So verhältst Du dich richtig:
Die stabile Seitenlage!

3.6 Stabile Seitenlage

Nachdem ihr festgestellt habt, dass das Mädchen auf dem Fußweg bewusstlos ist, setzt ihr gleich den Notruf ab. Dann überprüft ihr die Atmung und könnt selbst erst einmal aufatmen, denn ihr habt deutlich gesehen, wie sich ihr Brustkorb hebt und senkt, und konntet die Ausatemluft an eurer Wange fühlen. Das Mädchen atmet ganz normal und hat damit zumindest noch zum Teil intakte Vitalfunktionen. Denn wer atmet, der hat auch einen Kreislauf.

Als Lebensretter seid ihr für eure Patientin verantwortlich!

Ihr habt die Aufgabe und die Pflicht, eine verletzte oder erkrankte Person, durch ihre fehlenden Schutzreflexe, vor weiteren Gefahren zu schützen.



Hier seht ihr noch einmal, wie groß der Muskel der Zunge ist, der den Atemweg versperren kann.

Eine zweite Gefahr, die eurer Patientin droht, ist das Einatmen von Speichel oder Mageninhalt, der in der Lunge zu Schäden führt.

Unsere Schutzreflexe verhindern im gesunden Zustand, dass Mageninhalt in unsere Lungen gelangt.

Die lebensrettende Maßnahme, die ihr jetzt lernt, nennt sich die „stabile Seitenlage“ und schützt den Patienten davor, ohne Schutzreflexe, zu ersticken.

Bei der stabilen Seitenlage liegt der Patient, wie der Name schon sagt, stabil auf der Seite!

Dabei sollte der Mund der tiefste Punkt der Atemwege sein, sodass der Speichel einfach herauslaufen kann. Der Kopf soll dabei leicht überstreckt sein, damit der Zungenmuskel nicht den Eingang zur Luftröhre verlegt und damit die Atmung behindert.

Die Arme und Beine des Patienten werden so hingelegt, dass er sich nicht auf den Bauch oder zurück auf den Rücken drehen kann, sondern stabil auf der Seite liegt.

Auf den nächsten Seiten findet ihr eine ausführliche Anleitung, wie ihr einen Patienten in die stabile Seitenlage legen könnt.

Die stabile Seitenlage muss regelmäßig mit Freunden oder euren Eltern und Geschwistern trainiert werden!

Schritt 1: Vitalfunktionen überprüfen

Wichtig ist, dass ihr immer zuerst die Vitalfunktionen überprüft und euch sicher seid, dass euer Patient atmet. Dazu müsst ihr den Patienten, so wie ihr es gelernt habt, auf den Rücken legen und euch

neben ihn knien. Bei dem Mädchen auf dem Fußweg könntet ihr die Atmung bereits feststellen.



Überprüft, so wie ihr es gelernt habt, zuerst die Vitalfunktionen.

Schritt 2: Den Arm auf eurer Seite nach oben legen

Ihr nehmt euch den Arm der Patientin, der auf eurer Seite liegt und legt ihn nach oben. Der Arm soll so liegen, als würde die Patientin euch zuwinken. Der Oberarm sollte in einer Linie mit beiden Schultern liegen und der Unterarm in einer Linie mit dem Kopf.

Legt den euch zugewandten Arm im rechten Winkel nach oben.



Schritt 3: Der gegenüberliegende Arm

Als Nächstes nehmt ihr euch den gegenüberliegenden Arm und legt ihn der Patientin auf die eigene Schulter. Am Ende der stabilen Seitenlage sollte der Kopf der Patientin mit der Wange auf ihrer eigenen Hand liegen. Das gelingt aber meistens nur, wenn man nach dem Drehen auf die Seite noch ein bisschen nachhilft.



Legt den euch gegenüberliegenden Arm der Patientin auf deren euch zugewandte Schulter.

Schritt 4: Das gegenüberliegende Bein anstellen

Jetzt müsst ihr über eure Patientin hinübergreifen und das Knie auf der gegenüberliegenden Seite, auf der ihr nicht sitzt, anheben. Dazu greift ihr einfach unter das Knie und zieht es nach oben. Wenn der Fuß dann neben dem anderen Knie steht, ist das Bein hoch genug. Weil eure Patientin das Bein nicht mehr selbst in dieser Position halten kann, solltet ihr mit einer Hand das Knie festhalten.



Greift unter das euch ferne Bein der Patientin und stellt es ungefähr im rechten Winkel an.

Schritt 5: Auf die Seite drehen

Mit der einen Hand haltet ihr immer noch das Knie der Patientin fest. Damit bleibt euch noch die andere Hand. Mit der Hand greift ihr die Schulter der Patientin, die weiter von euch weg liegt.

Wenn ihr jetzt das Knie vorsichtig zu euch zieht, merkt ihr schon, wie sich zuerst die Hüfte und dann der ganze Körper der Patientin langsam auf die Seite drehen. Ihr könnt auch an der Hüfte anfassen und mit eurem Unterarm das Knie mit herunterdrücken, wenn ihr die Patientin zu euch dreht. Sobald sich die Schulter bewegt, könnt ihr auch hier mit eurer zweiten Hand ziehen.

Dreht die Patientin nun auf eure Seite. Fasst dabei an ihre euch abgewandte Schulter sowie an Hüfte oder Knie an.



Schritt 6: Kopf überstrecken

Jetzt liegt das Mädchen stabil auf der Seite. Super! Aber warum wollten wir die Patientin gleich noch mal auf die Seite drehen?

Genau, die Patientin ist bewusstlos. Das bedeutet, dass sie auch keine Schutzreflexe hat. Ihre Zunge kann ohne Schutzreflexe aufgrund der Schwerkraft bei Rückenlage nach hinten rutschen und den Eingang zur Luftröhre verlegen. Wie wir gelernt haben, wird die Atmung dadurch behindert, und das wollen wir als Lebensretter verhindern.

Damit ihr ein Zurückfallen der Zunge verhindern könnt, müsst ihr den Kopf der Patientin an der Stirn einige Zentimeter nach hinten drücken. Das nennt man auch den Kopf „überstrecken“.



Überstreckt nun den Kopf, indem ihr die Stirn nach hinten drückt und das Kinn nach oben zieht.

Dadurch kann die Zunge den Eingang der Luftröhre nicht verlegen und die Atemwege bleiben frei!

Öffnet nun noch vorsichtig den Mund der Patientin, damit zum Beispiel deren Speichel besser abfließen kann und nicht in die Lunge läuft, denn ein bewusstloser Patient ohne Schutzreflexe kann ja auch nicht husten, wenn etwas in seine Luftröhre gelangt.

Darum solltet ihr auch darauf achten, dass der Mund der tiefste Punkt ist, somit können alle Flüssigkeiten ungestört ablaufen. Der Mund soll also nach unten zeigen.

Öffnet nun noch den Mund der Patientin, damit zum Beispiel Speichel einfach abfließen kann und nicht in die Lunge gelangt.





Unterpolstert abschließend den Kopf der Patientin mit ihrer Hand.

Dazu legt ihr einfach die Hand, die vorher auf ihrer Schulter lag, unter den Kopf der Patientin.

Wenn ihr die Patientin so hingelegt habt, könnt ihr sie noch mit einer Decke oder Jacke zudecken. Wenn die Patientin auf dem Boden liegt, ohne sich zu bewegen, ist die Gefahr groß, dass die Patientin schnell unterkühlt.

Als Lebensretter müsst ihr die verletzte oder erkrankte Person regelmäßig überwachen.

Bis der Rettungsdienst eintrifft, müsst ihr regelmäßig überprüfen, ob sich der Zustand der Patientin verändert. Es kann jederzeit passieren, dass sie wach wird und ihr sie betreuen müsst oder dass die Atmung sich verändert.

Durch die Überprüfung der Vitalfunktionen und die stabile Seitenlage habt ihr dem Mädchen das Leben gerettet. Ohne eure Hilfe wäre ein Überleben nicht möglich gewesen, aber jetzt geht es ihr zum Glück wieder gut.



Hier seht ihr die fertige stabile Seitenlage.

Alles verstanden?



Stelle dein Wissen auf den Prüfstand!

Folgende Fragen kannst du nach
Kapitel 3.6 beantworten!

1. Welchem Zweck dient die stabile Seitenlage?

- a) Sie verhindert, dass der Patient an seiner eigenen Zunge erstickt
- b) Sie lindert Schmerzen
- c) Sie ist besonders bequem für Patienten mit Rückenschmerzen

2. Was ist der erste und wichtigste Schritt der stabilen Seitenlage?

- a) Einen Arm anwinkeln
- b) Den Kopf überstrecken
- c) Überprüfung der Vitalfunktionen

3. Was kann einem bewusstlosen Patienten gefährlich werden?

- a) Die Zunge, die den Eingang zur Luftröhre versperrt
- b) Speichel und Erbrochenes, das in die Lunge fließt
- c) Antwort a und b sind richtig

