

Maßnahmen zur Selbstrettung: Krampflösung

Auszug aus dem Lehrbuch Rettungsschwimmen, Kap. 2.2.2.4



Dr. Wolfgang Behr
Lehrbuch Rettungsschwimmen
16. Auflage, 256 Seiten
ISBN 978-3-9812177-1-1

Herausgeber: Bayerisches Rotes Kreuz, Wasserwacht Bayern, München

2.2.2.4 Krämpfe

Krämpfe im Wasser stellen eine große Gefahr für den Schwimmer dar. Sie schränken die Bewegungs- und Gebrauchsfähigkeit des betroffenen Körperteiles mehr oder weniger ein. Neben den u. U. starken Schmerzen ist vor allem gegen aufkommende Angstgefühle anzukämpfen. Krämpfe sind oft Folge falscher Schwimmbewegungen oder von Überanstrengung. Ihr Auftreten wird durch den Reiz kalten Wassers beim Schwimmen gefördert. Nach dem Lösen eines Krampfes (am besten in Rückenlage) soll möglichst eine andere Schwimmlage gewählt und auf kürzestem Wege das Ufer aufgesucht werden. Krämpfe treten beim Schwimmen am häufigsten in Armen und Beinen auf. Es spielen immer ein Beuger- und ein Streckmuskel zusammen. Tritt ein Krampf auf, darf man nicht in Panik geraten. Der Krampf lässt sich meist durch gleichmäßiges, vorsichtiges Gegendehnen und wiederholtes vorsichtiges Spannen und Entspannen des Muskels lösen. Danach soll der entsprechende Muskel möglichst wenig belastet werden (z.B. durch Ändern der Schwimmlage), um einem erneuten Krampf vorzubeugen. Bei allen Krämpfen sollte man Hilfe herbeirufen.

Fingerkrampf

Hierbei sind die Finger weit von der Hand abgespreizt. Zum Lösen dieses Krampfes werden die Finger der Hand abwechselnd zur Faust geballt und wieder gestreckt (Abb. 51).

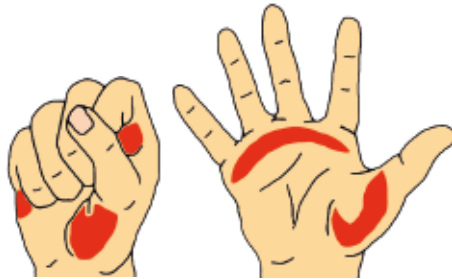


Abb. 51 Lösen eines Fingerkrampfes

Oberschenkelkrampf

Bei einem Krampf im Streckermuskel auf der Vorderseite des Oberschenkels winkelt man den Unterschenkel nach hinten ab und zieht ihn mit der Hand zum Gesäß. Anschließend wird das Bein wieder gestreckt. Dies ist ständig im Wechsel zu wiederholen (Abb. 52).

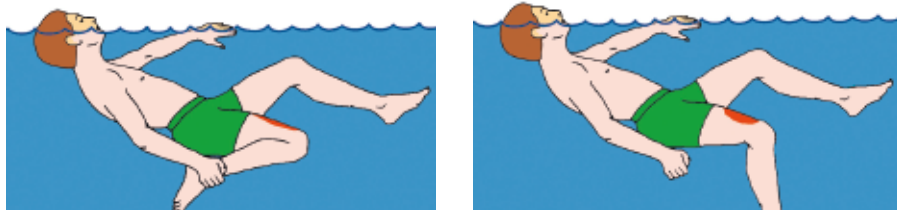


Abb. 52 Lösen des Oberschenkelkrampfes im Streckermuskel

Tritt der Krampf im Beuger (auf der Rückseite) auf, so wird das Bein gestreckt und durchgedrückt. Bei gestrecktem Bein werden die Zehen mit den Händen gefasst und nach oben (zum Körper) gezogen. Anschließend wird das Bein wieder gebeugt. Diese Maßnahmen werden im Wechsel wiederholt (Abb. 53).

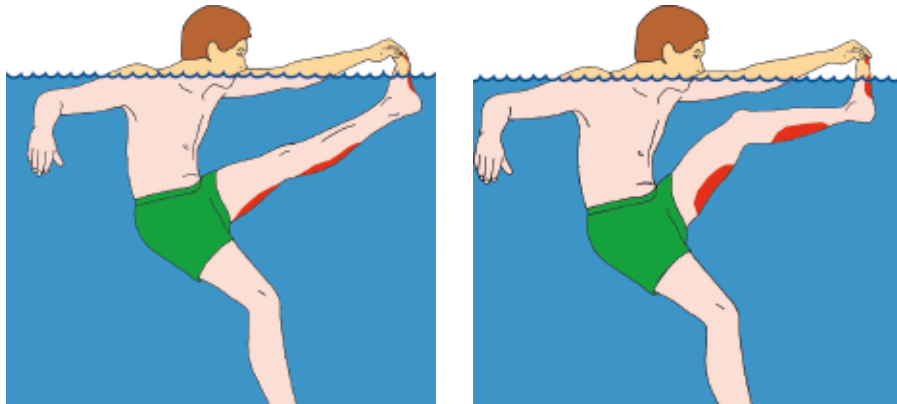


Abb. 53 Lösen des Oberschenkelkrampfes im Beugemuskel. Durch die dargestellte wechselweise An- und Entspannung können auch ein Waden- bzw. ein Fußkrampf gelöst werden.

Wadenkrampf

Der Wadenkrampf, der häufig zusammen mit einem Zehenkrampf auftritt, wird wie der Krampf im Oberschenkelbeuger gelöst (siehe Abb. 53).

Der Fußkrampf

Der Fußkrampf tritt meist an der Fußsohle, seltener am Fußrücken auf. Dabei nimmt der Fuß eine Kreisbogenstellung nach unten ein. Gelöst wird er wie der Krampf im Oberschenkelbeuger (siehe Abb. 53).

Zehenkrampf

Sind die Zehen nach unten verkrampft, wird wie beim Krampf im Oberschenkelbeuger verfahren. Sind die Zehen nach oben abgespreizt, so werden die Zehen abwechselnd nach unten gedrückt und wieder losgelassen (Abb. 54).

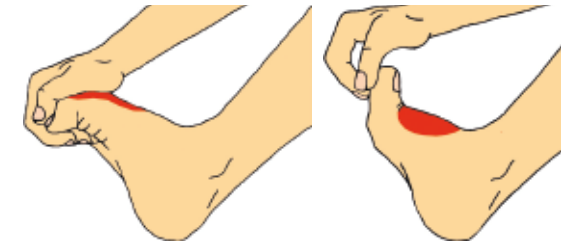


Abb. 54 Lösen eines Zehenkrampfes

Auf die Beschreibung von Unter- und Oberarmkrämpfen soll hier verzichtet werden, da sie selten auftreten. Gleiches gilt für Krämpfe im Bereich der Bauchmuskulatur. Der Stimmritzenkrampf im Bereich des Kehlkopfes unterscheidet sich hinsichtlich der Entstehung deutlich von den hier beschriebenen Muskelkrämpfen und wird im Kapitel 2.2.1.10 sowie im Kapitel 5 „Der Tod im Wasser“ behandelt, er kann jedoch nicht durch aktive Bewegungen gelöst werden.

2.3 Besondere Gefahrensituationen

In diesem Kapitel werden Gefahrensituationen durch Schiffe, bei Hochwasser oder in Gebirgsschluchten erläutert, auch wenn ein vorsichtiger und gefahrenbewusster Schwimmer niemals in diese Gefahrenbereiche gelangen sollte. Dennoch kann man in äußerst seltenen Situationen ungewollt in derartige Gefahren kommen (von einem Ausflugsboot fallen, bei Hochwasser im Uferbereich ausrutschen oder beim Wandern oder aber beim „Canyoning“ oder „Rafting“ in einen reißenden Gebirgsbach fallen), so dass die Kenntnis der dort existierenden Gefahren für die Selbstrettung hilfreich sein kann. Im Hinblick auf mögliche Rettungsmaßnahmen zur Rettung von unvorsichtigen Schwimmern soll dieses Kapitel Hilfe geben bei der Einschätzung existierender Gefahren und bei der Abwägung von Risiken und Chancen im Falle von ggf. erforderlichen Fremdrettungen.

2.3.1 Schiffe und Motorboote (inkl. Wassersportgeräte)

Eine Gefahr für Schwimmer, die nicht unmittelbar vom Wasser selbst droht, sind Motorboote und Schiffe. Der Führer eines Motorbootes ist meist in der Nahtsicht behindert, weil diese Boote sich häufig schon bei geringer Fahrt mit dem Bug aus dem Wasser heben. Dicht an das Boot geratene Schwimmer werden nicht gesehen und gerammt oder überfahren. Tiefe Fleischwunden, abgeschlagene Gliedmaßen und auch der sofortige Tod bei Berührung durch die Schiffsschraube können die Folgen sein. Zusätzliche Gefahren können durch Wasserskifahrer im Schleppliner der Motorboote entstehen. Selbst ein einfaches Ruderboot kann einem Schwimmer gefährlich werden: Da der Ruderer in der Regel mit dem Rücken zur Fahrtrichtung sitzt, kann er die Wasseroberfläche in Fahrtrichtung nicht ständig beobachten. Ein Schlag mit dem Ruderblatt gegen den Kopf eines unbemerkten Schwimmers kann Bewusstlosigkeit oder wenigstens Benommenheit verursachen und so zum Ertrinken führen.