

Gesunde Kinderfüße: Dazu raten Orthopäden

Die Füße Ihres Kleinkindes kommen Ihnen ganz schön platt vor? Kein Grund zur Sorge - meistens. Wann dennoch ein Arztbesuch sinnvoll ist und wie Eltern eine gesunde Fußentwicklung fördern können.

Dass Kinder mit eher flachen Füßen ins Leben starten, ist „völlig normal“, wie Jörn Dohle von der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) sagt. Was Eltern gerne mal als Plattfuß bezeichnen, nennen Ärztinnen und Ärzte einen kindlichen Knick-Senkfuß.

In den ersten Lebensjahren sind die Strukturen im Fuß nämlich noch weich und flexibel. Bänder, Sehnen und Muskeln müssen sich erst einmal aufbauen - und damit mit der Zeit auch das Fußge-

wölbe. Diese Wölbung der Fußsohle wirkt wie ein Stoßdämpfer, ist relevant für einen stabilen Gang und eine gleichmäßige Verteilung des Körpergewichts.

Bis sich das Fußgewölbe fertig ausgebildet hat, kann es bis ins Jugendalter dauern. Eltern müssen sich also keine Sorgen machen, wenn der Fuß ihres Klein- bzw. Kindergartenkindes flach wirkt, die Ferse womöglich sogar nach innen kippt.

Eltern können aber einiges tun, damit sich das Fußgewölbe ihrer Kinder gut ausbilden kann. Entscheidend hier: regelmäßig die Schuhe weglassen. „Barfußlaufen auf weichen Untergründen aktiviert die Muskulatur und unterstützt diese Entwicklung“, so Orthopäde Jörn Dohle.

DPA

Was tun bei Bade-Notfällen? So hilft man Ertrinkenden richtig

Im Juni sind so viele Menschen ertrunken wie lange nicht mehr. Wie bemerkt man, dass jemand in Not geraten ist? Was sollte man wissen, wenn man einen **RETTUNGSVERSUCH** wagt? Zwei Experten geben Ratschläge.

Leise verschwindet der Kopf unter der Wasseroberfläche. Auf einmal ist er weg, vielleicht unbemerkt. „Ertrinken läuft klassischerweise nicht so ab, wie wir uns das immer vorstellen, also dass jemand laut um Hilfe schreit und wild mit den Armen fuchelt“, sagt Andreas Paatz, Bundesleiter der DRK-Wasserwacht. „Dafür fehlt Betroffenen oft schon die Kraft.“

Allerdings geraten Menschen im Wasser nicht nur deshalb in Not, weil sie ihre Kräfte überschätzt haben und die Erschöpfung überhandnimmt. Oft sind auch medizinische Notfälle wie Herzinfarkte oder Schlaganfälle im Spiel, wie Philipp Pijl, Teamleiter Einsatz von der Bundesgeschäftsstelle der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) erklärt. „Diese Menschen fassen sich zum Beispiel ans Herz, konzentrieren sich nicht mehr auf die Schwimmbewegung oder werden ohnmächtig - und versinken dann einfach.“

Mindestens 99 Menschen sind im Juni dieses Jahres ertrunken, wie die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) mitteilt. Das sind viele: Zuletzt wurden im Hitzesommer 2003 mit 107 verunglückten Menschen mehr Badetote im Monat Juni gezählt.

Was kann man tun, um Badenden in Not zu helfen, und um brenzlige Situationen überhaupt erst einmal zu erkennen? Vier Fragen und Antworten.

1. Woran kann ich festmachen, dass jemand im Wasser in Not ist?

Vorab: Das als Laie zu erkennen, ist gar nicht so leicht. Philipp Pijl nennt allerdings Alarmzeichen, bei denen man an einen Notfall denken sollte. Dazu zählt, wenn eine Person nahezu keine Schwimmbewegungen mehr macht „und mit dem Kopf nicht eindeutig über der Wasseroberfläche ist, sondern die Wasserlinie im Gesicht hat“.



AN VIELEN BADESTELLEN SIND RETTUNGSRINGE ZU FINDEN. Ihr großer Vorteil: Sie kann man Badenden in Not zuwerfen, ohne sich als Retter oder Retterin selbst in Gefahr zu bringen.

Foto: Carola Frentzen/dpa/dpa-tmn

2. Bei Verdacht: Was kann ich konkret tun?

Ist die Person in Rufweite, rät Philipp Pijl, beispielsweise zu fragen: „Hallo, ist alles okay?“. Reagiert die Person nicht oder wirkt panisch, sollte man auf jeden Fall aktiv werden.

Gibt es Rettungsschwimmer an der Badestelle, sollte man sie auf die Beobachtungen aufmerksam machen. Sie können die Situation fundiert einschätzen und professionell helfen. An unbewachten Badestellen hingegen setzt man bei Verdacht auf einen Badeunfall sofort einen Notruf ab, rät Andreas Paatz.

Übrigens ist es eine gute Idee, andere Menschen an der Badestelle um Unterstützung zu bitten - und sei es nur, damit sie die Situation einfach im Blick behalten. „Denn nun sollte man die Person auf keinen Fall aus den Augen verlieren, damit man genau weiß, wo sie untergeht, sollte das tatsächlich passieren“, sagt Philipp Pijl.

3. Was muss ich beachten, wenn ich selbst einen Rettungsversuch wage?

Zur Person hinschwimmen und versuchen, sie ans sichere Ufer zu bringen - das sollte man nur wagen, wenn man dafür qualifiziert ist. Heißt: wenn man zumindest eine Schwimmausbildung gemacht hat, in der die Gefahren der Selbst- und Fremdreitung behandelt wurden.

Die zentrale Frage, die man sich stellen sollte, lautet Andreas Paatz zufolge: „Bringe ich mich durch einen Rettungsversuch selbst in Gefahr?“ Signalisiert das Bauchgefühl ein „Ja“, sollte man besser am Ufer bleiben - damit am Ende nicht zwei Menschen gerettet werden müssen.

Wer sich für eine Laienrettung ins Wasser begibt, sollte unbedingt einen Gegenstand mit Auftrieb dabei haben, den man der Person in Not anreichen kann. Der Grundgedanke: Sie hält sich daran fest und kann ans Ufer gezogen werden.

Der Klassiker dafür ist ein Rettungsring. Ist der nicht verfügbar, tut es auch eine Luftmatratze oder ein Schwimmflügel, wie Philipp Pijl sagt. Entscheidend ist, dass der Gegenstand Abstand zwischen der ertrinkenden Person und Retter oder Retterin schafft. „Denn wenn Ertrinkende in Panik geraten, klammern sie sich an allem fest - auch an ihrem Retter“, sagt der DLRG-Experte.

Die Rettungsschwimmer werden darauf geschult, sich aus dieser Lage wieder zu befreien. Laienretter haben dieses Wissen nicht. Sie drohen, unter Wasser gezogen zu werden und schlimmstenfalls zu ertrinken.

4. Die Person ist wieder am Ufer. Und jetzt?

Jetzt ist Erste-Hilfe-Wissen gefragt. Die wichtigsten Fragen sind Philipp Pijl zufolge nun: Ist die Person ansprechbar? Und: Atmet sie noch? Ist beides nicht der Fall, spricht das für einen

Kreislaufstillstand. Dann sollte man so schnell wie möglich mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung starten. Weil dem Körper nun Sauerstoff fehlt, beginnt man in diesem Fall mit fünf Atemspenden, um den Körper mit Sauerstoff zu versorgen.

Darauf folgen 30 Herzdruckmassagen. Dabei drückt man die Mitte des Brustkorbs fünf bis sechs Zentimeter tief ein. Daran schließen sich zwei Atemspenden an. Diesen 30:2-Rhythmus führt man so lange durch, bis die Rettungskräfte eintreffen und übernehmen können.

Generell gilt: „Menschen, die fast ertrunken waren, also womöglich Wasser geschluckt und eingeatmet haben, sollten sich auf jeden Fall in ärztliche Untersuchung begeben, idealerweise ins Krankenhaus“, sagt Pijl. Ist Wasser in die Lunge gelangt, kann es nämlich auch zeitversetzt noch zu verschiedenen Komplikationen kommen. DPA-TMN

REHABILITATIONSZENTRUM
Roßwein GmbH
Roßwein, Döbelner Straße 44 - 46,
☎ 03 43 22/6 90 50 • Fax 69 05 25
www.reha-zentrum-rosswein.de

- erweiterte ambulante Physiotherapie EAP
- Physiotherapeutische Behandlung
- Analysegest. Wirbelsäulentherapie
- Ergotherapie • Arbeitstherapie
- Schmerztherapie
- Hydro-Jet • Rückenschule
- Seniorengymnastik • Pilates u.a.m.

Öffnungszeiten: Mo. – Do. 7–20 Uhr • Fr. 7–18 Uhr
Anmeldungen ab sofort unter Telefon 034322/6 90 50

Zulassung für alle Kassen

Pflege zu Hause
Klingner & Langhof
HERA

Pflege zu Hause

Körperbezogene Pflege
Durchführung
ärztlicher Verordnungen
Pflegerische Betreuung
Entlastung pflegender Angehöriger
Verhinderungspflege
Hilfen bei der Haushaltsführung
Pflegeberatung

Ihre Pflegedienstleitung Kathrin Ott

Pflege zu Hause Klingner & Langhof GmbH
Bahnhofstraße 36 | 04720 Döbeln
☎ 03431 571062 | www.pflegedienst-doebeln.de

AWO
Pflege und Betreuung sind regional - kompetent - einzigartig

Ihr Pflegedienst in Döbeln seit 1991

Unser Team aus erfahrenen, engagierten Mitarbeitenden ist für Sie und Ihre pflegebedürftigen Angehörigen da.

Unser Ziel:
♥ durch Leistungen der ambulanten Pflege, Beratungsangebote und Tagespflege ein Höchstmaß an Selbstständigkeit für Seniorinnen und Senioren erhalten.

AWO Sozialstation Döbeln
Ambulante Pflege & Tagespflege
Unnaer Straße 1b
04720 Döbeln
www.awo-mulde-collm.de

Telefon 03431 / 612569
Fax: 03431 / 612580
doebeln@awo-sozialstationen.net

JETZT BEWERBEN! WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG

heimerer
Gemeinsam Zukunft bilden

Deine Chance für die Zukunft, eine Ausbildung bei Heimerer.

Sichere dir einen der letzten Plätze für folgende Ausbildungen und starte richtig durch:

- Heilerziehungspfleger/-in
- Podologe/-in
- Sozialassistent/-in

Mach was, das zählt.
Für Deine Zukunft - eine Ausbildung mit Sinn.

Heimerer Schulen
Döbeln | doebeln@heimerer.de | 03431 6636-0
www.heimerer.de #heimerer

QR-Code

Physio Therapie & Reha Zentrum

Team reha SPORT

Gerätgestützter Gesundheitszirkel

Rehasport • Herzsport • Herzkreislauftraining
Individual Training • Einzeltraining • Kleingruppe
Rückenschule • T-Rena • Kurnachsorge u.v.m.

Thielestraße 17
04720 Döbeln
☎ 03431 - 710 806

Badische Str. 3
04720 Döbeln-Nord
☎ 03431 - 573 472

Franz-Mehring-Straße 25
04746 Hartha
☎ 034328 - 657 400

Ihr lizenzierte Ausprechpartner für Physiotherapie & Rehasport

www.PHYSIO-REHAZENTRUM.de

QR-Code