

K U A T S U

Diese Kunst ist schon mehrere Jahrhunderte alt und beruht auf der Reizung des Nervensystems durch Stimulanzmassage bestimmter Nervencentren.

Bei allen Verletzungen ist darauf zu achten, daß der Betroffene nicht weitertrainiert und einen Arzt aufsucht!

Den Verletzten nie alleinlassen, beruhigend auf ihn einreden, warmhalten und an einer Wand o.ä. anlehnen.

Vor jeder Behandlung muß sich der Helfer erkundigen wie die Verletzung entstanden ist.

1. Verletzung durch Schlag oder Tritt in die Hoden

Die beste Vorbeugung gegen diese Verletzung ist das Tragen eines Tiefschutzes.

In harmloseren Fällen ist es gut, wenn der Verletzte die Mitte der Leistenbeuge (Oberschenkelansatz) mit den Fingerspitzen leicht von oben nach unten massiert.

Zuerst sollte bei der Behandlung die Kleidung geöffnet werden, um danach vorsichtig zu versuchen den Verletzten aus seiner gekrümmten Lage heraus zu strecken. Dabei hinter dem Verletzten kniend die Beine langsam strecken und gestreckt halten, um den Krampf im Unterleib zu lösen (evtl. 2. Helfer). Danach den Oberkörper nach hinten ziehen.

Sind die Schmerzen stärker, so kann man mit dem Handballen, oder wenn der Verletzte sitzt mit dem Fußballen, zur Entkrampfung des Unterleibes leicht gegen das Kreuzbein schlagen/treten.

So faßt man den Sitzenden zuerst unter den Achseln und setzt ihn 2-3 mal hart auf den Boden auf, um den Hoden zu ermöglichen in ihre normale Lage zurückzugleiten (hierbei den Verletzten ca. 15 cm vom Boden hochheben und fallen lassen).

Anschließend sollte der Unterleib mit den Handaußenkanten oder Fingerspitzen vom Bauch her nach unten leicht massiert werden, um die verletzte Stelle zu entspannen.

Danach den Verletzten aufheben und unter der Achsel stützen um ihn etwas gehen und aufspringen zu lassen. Atemübungen (Armkreisen) durchführen.

Bei Ohnmacht nach einem Tiefschlag, Gefäßnerven im Magen-Darm-Trakt haben hierbei einen Schock erlitten, kann der Schock durch einen Gegenschock aufgehoben werden. Hierzu kann der sogenannte Geschwürdruck angewendet werden.

Hierzu den Betroffenen auf den Rücken legen, Bekleidung am Bauch entfernen, die flachen Hände kreisförmig um den Bauchnabel legen und unter kräftigen Druck zusammenpressen.

2. Verletzung des Magens, der Leber, Solarplexus oder Unterleib

Kennzeichen der Verletzung: Schmerzen, Verkrampfung in größtmöglicher Beugestellung der Wirbelsäule, angezogene Knie.

Den Liegenden aufsetzen und den Oberkörper an den Schultern gefaßt über das gegen die Wirbelsäule gestellte eigene Knie langsam strecken. Knie strecken und den gesamten Körper in dieser Lage halten, um ein erneutes verkrampfen der Bauchmuskulatur zu verhindern. (Krampf in der Bauchdecke wird gelöst).

Anschließend den Bauch und Unterleib vom Bauch her nach unten vorsichtig mit den Handkanten oder Fingerspitzen massieren.

3. Bewußtlosigkeit, Ohnmacht

Bei beiden vorgenannten Verletzungsarten kann die Verletzung so stark sein, daß der Betroffene bewußtlos wird.

Kontrolle der Atmung und Atemwege, sowie Pulskontrolle. Ist alles vorhanden, stabile Seitenlage unter ständiger Kontrolle der Atmung und des Pulses.

Bei Atemstillstand Kontrolle und evtl. Freimachen der Atemwege, danach Beatmung des Bewußtlosen.

Bei Herzstillstand oder plötzlicher Aussetzung der Atmung kann durch Reizung des vegetativen Nervensystems - hier Solarplexus - die Herztätigkeit und Atmung wiedererweckt werden.

Den Bewußtlosen auf den Rücken legen, auf harte Unterlage achten, Oberkörper entblößen, an der linken Seite kniend mit dem gesamten Oberkörper über den Verletzten gehen, die Handballen auf das Brustbein setzen (einen Fingerbreit über dem Solarplexus) und mit durchgestreckten Ellenbogen kräftig 60 mal in der Minute nach unten stoßen. (Nur bei Herzstillstand und nur von ausgebildeten Personen!!).

Eine weitere Möglichkeit bei Ohnmacht wäre durch einen einzelnen Schockschlag, der von unten her mit dem Handballen gegen das Brustbein geschlagen wird. Der Schlag soll dabei nicht in die Tiefe sondern in Richtung Brustkorb abrutschend ausgeführt werden, um nicht den Solaplexus zu treffen.

Weiterhin kann der Ohnmächtige aufgesetzt werden, wobei der Helfer hinter dem Ohnmächtigen steht. Nun mit beiden Händen von der Brust abwärts ruckartig nach unten stoßen, oder mit den Fingerspitzen unter die Rippenbogen greifen und stark nach oben reißen, Helfer kniend (bei Luft- oder Blutwürger) .

Bei Bewußtlosen ohne Herzstillstand besteht die Möglichkeit mit Zeigefinger und Mittelfinger oder mit der Faust 3-4 mal in die Fußwölbung zu schlagen (Reizung des peripheren Nervensystems). Hierbei an der Außenseite des Bewußtlosen knien und den Fuß auf das eigene gleichseitige Knie legen, mit der Hand, mit der geschlagen wird (bei Sturz auf dem Kopf).

Nach Rückkehr des Bewußtseins den Betroffenen aufrichten und mit den Armen Kreisbewegungen zur Atem- und Kreislaufunterstützung machen. Anschließend den Betroffenen aufhelfen und unter Stützung herumführen, bis sich der Kreislauf normalisiert hat (nicht erfolgreich bei tiefer Bewußtlosigkeit).

4. Nasenbluten

Den Verletzten hinsetzen, dabei den Kopf nach vorne runter hängen lassen. Vorsichtig mit Daumen und Mittelfinger seitlich, den Zeigefinger auf dem Nasenrücken, die Nase von oben nach unten abtasten. Wird ein Bruch festgestellt, können Behandlungsmöglichkeiten mit Schlägen in den Nacken oder gegen die Stirn, sowie Druck an der Nase nicht durchgeführt werden.

Stirn in die linke Hand legen, mit der rechten Handkante, knapp oberhalb des Haaransatzes (Übergang Wirbelsäule in Schädel) 3-4 mal leicht aus dem Handgelenk schlagen, anschließend Nacken in die Hand legen und mit Shotei 3-4 mal abrutschend über die Stirn nach hinten schlagen. (Fingerspitzen auf Stirn aufsetzen und abrutschen). Betroffenen 1 Minute sitzen lassen, evtl. wiederholen.

Die Schläge mit der nötigen Intensität ausführen, damit die Blutung unterbrochen wird. Bei weiterem Bluten, die Nasenflügel am Knorpelansatz mit Daumen und Zeigefinger ca. 7 Min. zusammenpressen.

Eine weitere Möglichkeit wäre, die Stirn nach vorn in die Hand zu legen und mit der anderen Hand mit Daumen und Zeigefinger am Übergang Wirbelsäule in Schädel, für ca. 30 Sekunden die Wirbelsäule stark zusammenzupressen und dann schnell loslassen. Während der Presszeit den Kopf langsam nach links und rechts bewegen.

Zur Unterstützung der Blutstillung kann zusätzlich ein feuchtes Tuch in den Nacken gelegt werden.

Außerdem ist die Verwendung von blutstillender Watte möglich.

5. Brüche

Alle Brüche sind in der Lage zu halten, in der sie dem Betroffenen am angenehmsten sind. Wenn möglich polstern und schienen oder am Körper fixieren.

Schlüsselbeinbruch ist zu erkennen an der hängenden Schulter (auch Axthiebschulter genannt). Der Arm muß so fixiert werden, daß sein Gewicht vom Verband getragen wird, damit Bänder, Muskeln und Gefäße nicht unnötig belastet werden.

Dabei wird der verletzte Arm in eine Schlinge um den Hals gelegt, Fixierung nach unten, und der Oberarm an den Oberkörper gebunden, wobei darauf zu achten ist, daß der unverletzte Arm nicht mit eingebunden wird, Fixierung seitlich.

Zusätzlich kann zwischen Oberarm und Oberkörper des verletzten Armes ein Polster eingeschoben werden, um ein Reiben der Bruchstelle zu verhindern.

Bei Brüchen oder Verdacht darauf ist umgehend ein Arzt aufzusuchen.

Bei Verdacht auf Wirbelsäulenbruch ist der Betroffene in seiner Stellung zu belassen und ein Arzt herbeizurufen. Merkmale eines Wirbelsäulenbruchs sind unter anderem Gefühllosigkeit in Extremitäten, Lähmungserscheinungen, und der Unfallhergang.

Zur **KUATSU** gehört aber nicht nur die Behandlung von Verletzungen sondern in erster Linie deren Verhinderung.

- Dazu gehört:**
- Schneiden von Nägeln
 - Ablegen von Schmuck aller Art
 - Hygiene vor und nach dem Training
 - Sauberer Gi
 - Achtung im Umgang mit seinem Partner
 - Ständige Aufmerksamkeit und Konzentration
 - Disziplin im Training

K U A T S U für 1. Dan Kinder (schwarz)

Diese Kunst ist schon mehrere Jahrhunderte alt und beruht auf die Reizung des Nervensystems durch Spezialmassage bestimmter Nervencentren.

Bei allen Verletzungen ist darauf zu achten, daß der Betroffene nicht weitertrainiert und einen Arzt aufsucht!

Den Verletzten nie alleinlassen, beruhigend auf ihn einreden, warmhalten und an einer Wand o.ä. anlehnen.

Vor jeder Behandlung muß sich der Helfer erkundigen wie die Verletzung entstanden ist.

1. Verletzung durch Schlag oder Tritt in die Hoden

Die beste Vorbeugung gegen diese Verletzung ist das Tragen eines Tiefschutzes.

In harmloseren Fällen ist es gut, wenn der Verletzte die Mitte der Leistenbeuge (Oberschenkelansatz) mit den Fingerspitzen leicht von oben nach unten massiert.

Zuerst sollte bei der Behandlung die Kleidung geöffnet werden, um danach vorsichtig zu versuchen den Verletzten aus seiner gekrümmten Lage heraus zu strecken. Dabei hinter dem Verletzten kniend die Beine langsam strecken und gestreckt halten, um den Krampf im Unterleib zu lösen (evtl. 2. Helfer). Danach den Oberkörper nach hinten ziehen.

Sind die Schmerzen stärker, so kann man mit dem Handballen, oder wenn der Verletzte sitzt mit dem Fußballen, zur Entkrampfung des Unterleibes leicht gegen das Kreuzbein schlagen/ treten.

Wurden durch die Einwirkung die Hoden in die Bauchhöhle gedrückt, so faßt man den Sitzenden zuerst unter den Achseln und setzt ihn 2-3 mal hart auf den Boden auf, um den Hoden zu ermöglichen in ihre normale Lage zurückzugleiten (hierbei den Verletzten ca. 15 cm vom Boden hochheben und fallen lassen).

Anschließend sollte der Unterleib mit den Handaußenkanten oder Fingerspitzen vom Bauch her nach unten leicht massiert werden, um die verletzte Stelle zu entspannen.

Danach den Verletzten aufheben und unter der Achsel stützen um ihn etwas gehen und aufspringen zu lassen. Atemübungen (Armkreisen) durchführen.

Bei Ohnmacht nach einem Tiefschlag, Gefäßnerven im Magen-Darm-Trakt haben hierbei einen Schock erlitten, kann der Schock durch einen Gegenschock aufgehoben werden. Hierzu kann der sogenannte Geschwürdruck angewendet werden.

Hierzu den Betroffenen auf den Rücken legen, Bekleidung am Bauch entfernen, die flachen Hände kreisförmig um den Bauchnabel legen und unter kräftigen Druck zusammenpressen.

2. Verletzung des Magens, der Leber, Solaplexus oder Unterleib

Kennzeichen der Verletzung: Schmerzen, Verkrampfung in größtmöglicher Beugestellung der Wirbelsäule, angezogene Knie.

Den Liegenden aufsetzen und den Oberkörper an den Schultern gefaßt über das gegen die Wirbelsäule gestellte eigene Knie langsam strecken. Knie strecken und den gesamten Körper in dieser Lage halten, um ein erneutes verkrampfen der Bauchmuskulatur zu verhindern. (Krampf in der Bauchdecke wird gelöst).

Anschließend den Bauch und Unterleib vom Bauch her nach unten vorsichtig mit den Handkanten oder Fingerspitzen massieren.

3. Nasenbluten

Den Verletzten hinsetzen, dabei den Kopf nach vorne unten hängen lassen. Vorsichtig mit Daumen und Mittelfinger seitlich, den Zeigefinger auf dem Nasenrücken, die Nase von oben nach unten abtasten. Wird ein Bruch festgestellt, können Behandlungsmöglichkeiten mit Schlägen in den Nacken oder gegen die Stirn, sowie Druck an der Nase nicht durchgeführt werden.

Stirn in die linke Hand legen, mit der rechten Handkante, knapp oberhalb des Haaransatzes (Übergang Wirbelsäule in Schädel) 3-4 mal leicht aus dem Handgelenk schlagen, anschließend Nacken in die Hand legen und mit Shotei 3-4 mal abruptschend über die Stirn nach hinten schlagen. (Fingerspitzen auf Stirn aufsetzen und abruptschen). Betroffenen 1 Minute sitzen lassen, evtl. Wiederholen.

Die Schläge mit der nötigen Intensität ausführen, damit die Blutung unterbrochen wird. Bei weiterem Bluten, die Nasenflügel am Knorpelansatz mit Daumen und Zeigefinger ca. 7 Min. zusammenpressen.

Eine Weiter Möglichkeit wäre, die Stirn nach vorn in die Hand zu legen und mit der anderen Hand mit Daumen und Zeigefinger am Übergang Wirbelsäule in Schädel, für ca. 30 Sekunden die Wirbelsäule stark zusammenzupressen und dann schnell loslassen. Während der Presszeit den Kopf langsam nach links und rechts bewegen.

Zur Unterstützung der Blutstillung kann zusätzlich ein feuchtes Tuch in den Nacken gelegt werden.

Außerdem ist die Verwendung von blutstillender Watte möglich.

Zur KUATSU gehört aber nicht nur die Behandlung von Verletzungen sondern in erster Linie deren Verhinderung.

Dazu gehört:

- Schneiden von Nägeln
- Ablegen von Schmuck aller Art
- Hygiene vor und nach dem Training
- Sauberer Gi
- Achtung im Umgang mit seinem Partner
- Ständige Aufmerksamkeit und Konzentration
- Disziplin im Training