

Deutsche Übersetzung des Transkriptes

„How to do an Intramuscular Testosterone Injection“

In diesem Video zeigen wir Ihnen,

- 0:07 wie man eine intramuskuläre
- 0:08 Testosteron-Injektion durchführt. Testosteron wird
- 0:12 traditionell intramuskulär verabreicht.
- 0:16 Um die intramuskuläre Injektion durchzuführen,
- 0:18 benötigen Sie eine 1 Zoll lange oder eine
- 0:21 1,5 Zoll lange Nadel. Sie
- 0:23 sollten Sie auch eine Nadel mit größerem Durchmesser verwenden
- 0:25 in der Regel werden Nadeln mit einem Durchmesser von 20, 21, 22 oder 23 verwendet
- 0:29 obwohl wir manchmal auch
- 0:32 Nadeln mit einem Durchmesser von 25 verschreiben. Sie ziehen
- 0:35 Ihre Dosis auf, wie Sie es
- 0:37 in den vorherigen Videos gelernt haben. Die beiden
- 0:41 Stellen, an denen Sie eine intramuskuläre
- 0:42 Injektion vornehmen können, sind zum einen der Oberschenkel
- 0:45 und zum anderen das Gesäß oder der
- 0:47 Po. Um eine intramuskuläre Injektion
- 0:50 in den Oberschenkel vorzunehmen, injizieren wir niemals
- 0:53 im inneren Drittel oder oben am
- 0:57 Oberschenkel, da dort große Arterien und Nerven
- 1:01 verlaufen, die wir vermeiden wollen. Der einfachste
- 1:02 Weg, eine intramuskuläre Injektion
- 1:07 in den Oberschenkel zu verabreichen, ist, drei
- 1:09 Finger auf den Oberschenkel zu legen. Wir verabreichen keine
- 1:13 mit dem Mittelfinger bis zum
- 1:17 Die Injektionen werden nur entlang des
- 1:20 äußeren Drittels des Oberschenkels durchgeführt.
- 1:22 Wir gehen niemals am Knie vorbei, also sollten Sie

1:25 eine Handbreit über dem Knie und
1:27 eine Handbreit unterhalb
1:28 von der eigentlichen Leiste entfernt. Der Bereich der
1:32 Injektion befindet sich dann direkt entlang des Vastus
1:34 lateralis. Um eine Injektion zu verabreichen, ziehen Sie
1:39 das Medikament in die Spritze auf.
1:42 Nehmen Sie ein Alkoholtupfer und
1:45 reinigen Sie den Bereich, in dem Sie die
1:48 mit Ihrer nicht-dominanten oder
1:52 anderen Hand die Haut
1:54 auseinanderziehen, um subkutanes oder Fettgewebe zu entfernen.
1:57 Sobald die Haut auseinandergezogen ist, nehmen wir die
2:02 Nadel und stechen direkt in den Muskel.
2:05 In der Regel wird die Nadel fast vollständig
2:08 eingesteckt, sobald sie sich im Muskel befindet.
2:12 Sie
2:12 können die Spritze leicht zurückziehen, um
2:16 sicherzustellen, dass Sie sich nicht in einer Arterie oder einer
2:18 Vene befinden. Dann drücken Sie das Medikament
2:22 vollständig hinein. Wenn Sie fertig sind, entfernen Sie
2:25 die Nadel, nehmen Sie ein Gazetuch und
2:29 drücken Sie alles über die Stelle, um eine Gluteal-Injektion durchzuführen.
2:34 Sie verwenden den oberen äußeren
2:38 Viertel des Gesäßes, wenn Sie die
2:41 Gesäßbacke in vier Viertel unterteilen würden. Sie
2:44 machen nichts am mittleren Viertel oder an der
2:47 unteren Hälfte des Gesäßes, da
2:52 auch dort Nerven und Blutgefäße
2:53 Versorgung in diesen Bereichen. Sie werden
2:55 den oberen äußeren Quadranten des
2:57 Gesäßmuskels behandeln. Dies erfordert etwas Geschicklichkeit, aber Sie

3:02 sollten genau dasselbe tun: Reinigen Sie die Stelle
3:04 mit etwas Alkohol, spreizen Sie die Fettschicht,
3:06 dringen Sie in den Muskel ein und ziehen Sie
3:10 etwas an Ihrer Spritze zurück, um sicherzustellen, dass
3:12 Sie sich nicht in einem Blutgefäß befinden, und dann
3:15 drücken Sie das Medikament einmal vollständig hinein.
3:17 Nachdem Sie das Medikament injiziert haben, entfernen Sie
3:20 die Spritze, nehmen Sie eine Mullkomresse und drücken Sie den Bereich zusammen.

Übersetzt durch deepl.com, 31.12.2025