



PECH-Regel: Erste Hilfe bei Verletzungen in Sport und Alltag



Bei akuten Muskel- und Gelenkverletzungen (zum Beispiel eine Sprunggelenksdistorsion, eine Muskelzerrung oder ein Muskelfaserriss) hilft die PECH-Regel – Pause, Eis, Compression und Hochlagern. Diese Selbsthilfemaßnahmen können akute Schmerzen lindern und eine Verschlimmerung verhindern.

Die betroffene Partie sollte sofort geschont werden.

Pause



Eis



Mittels Kühlung können Blutergüsse und Schwellungen vermindert werden. Achtung: kein direkter Hautkontakt.

Mittels eines Kompressionsverbands kann ebenfalls einer massiven Schwellung vorgebeugt werden.

Compression



Hochlagern



Das Hochlagern des Fußes trägt dazu bei, die Schwellung zu vermindern. Die Sofortmaßnahme ist kein Ersatz für eine fachliche Diagnose.

Wichtige Hinweise

Der behandelnde Arzt klärt, ob eine Verletzung harmlos ist oder ob neben der Anwendung der Maßnahmen weitere Behandlungsschritte angeraten sind. Verläuft die Therapie konservativ, d. h. nicht-operativ – können stabilisierende Verbände („Bandagen“) oder Orthesen notwendig sein.



Das Plus für Ihr Wohlbefinden

- ⊕ BORT-Bandagen und Orthesen sind in gut sortierten Sanitätshäusern erhältlich
- ⊕ Produktsortiment mit hoher therapeutischer Wirksamkeit

www.bort.com/de/sport.html