

Die PECH-Regel

Pause

Aktivität sofort beenden.



Eis

Verletzte Stelle
10–15 Minuten kühlen.

Achtung:
Zur Vermeidung lokaler
Erfrierungen kein direkter
Hautkontakt!



Compression

Einen Kompressionsverband
mit leichtem Zug anlegen.

Achtung:
Nicht abbinden und nach
ca. 2 Stunden Verband lockern!



Hochlagern

Verletztes Körperteil
hochlagern und ruhigstellen.



Und das gehört in jede Sportapotheke ...

Damit eine korrekte Erstversorgung sichergestellt werden kann, sollte immer eine Notfalltasche beim Sport vorhanden sein.

In der Notfalltasche sollte folgender Inhalt enthalten sein:

- › Desinfektionsmittel
- › Mullkompressen
- › Verbandsmaterial
- › Braunes Pflaster
- › Normale Wundpflaster in diversen Größen
- › Sport-Salben
- › Kühlmittel (z.B. Coolpacks, Eis-Spray)
- › Rettungsdecke silber-gold
- › Schere und Pinzette



Praxis Dr. Anton | Orthopädische Facharztpraxis
Kleiner Biergrund 18, 63065 Offenbach am Main
Telefon 069-98558299-0, Telefax 069-98558299-99
info@praxisdranton.de

Niederlassung Oberursel
Karl-Hermann-Flach-Straße 15 B, 61440 Oberursel
Telefon 06171-59969, Telefax 06171-580807
info.oberursel@praxisdranton.de

Weitere Informationen unter www.praxisdranton.de



Erste-Hilfe bei (Sport-) Verletzungen

*Der sanfte Weg zu
weniger Schmerz und
mehr Beweglichkeit*

Liebe Patientin, lieber Patient,

wer sich sportlich betätigt, kann Stress abbauen und gleichzeitig seine Fitness und sein Immunsystem verbessern. Für einen gesunden Sport, sind Auswahl der Sportart und die Dosierung ausschlaggebend. Angepasst an die individuelle Leistungsfähigkeit kann die Verletzungsgefahr deutlich reduziert werden.

Die richtige Behandlung, wenn etwas passiert!

Wenn sich Sportler verletzen, vertrauen Sie auf eine schnelle Erstversorgung des behandelnden Arztes. Denn neben der Wahl der korrekten Erste-Hilfe-Maßnahmen ist eine schnelle Anwendung dieser für den weiteren Krankheitsverlauf entscheidend. Insbesondere Schwellungen und Einblutungen können dadurch reduziert und der Heilungsprozess gefördert werden.

Was ist bei Sportverletzungen zu tun?

Diese Broschüre soll Ihnen einen kompakten Überblick über die richtigen Erste-Hilfe-Maßnahmen und weitere nützliche Informationen geben.



Gesunde & sportliche Grüße
Ihr Dr. med. Alexander Anton

Im Ernstfall richtig handeln...

Eine korrekte und schnelle Erstversorgung ist wichtig, um das Verletzungsausmaß und Folgeschäden zu reduzieren.

Ich empfehle als bewährte Sofortmaßnahme die PECH-Regel!

Häufig wird neben der richtigen Erstversorgung auf schmerzlindernde und entzündungshemmende Medikamente zurückgegriffen. Hier werden die Wirkstoffe Diclofenac oder Ibuprofen eingesetzt. Allerdings sollten aufgrund der Nebenwirkungen solche Präparate nicht über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Zusätzlich ist infolge des unterdrückten Schmerzempfindens die Schonzeit meist reduziert.

Natürliche Arzneimittel zur Behandlung

Eine sehr gute Alternative sind natürliche, rezeptfreie Arzneimittel aus der Apotheke. Wirkstoffe wie z.B. Arnika, Sonnenhutkraut oder Ringelblume lindern den Schmerz, regulieren den Entzündungsprozess und fördern Wundheilung sowie Gefäßdurchlässigkeit.

Vor allem für Spitzensportler sind solche wirksamen Alternativen ratsam, um den Körper nicht unnötig mit chemischen Wirkstoffen zu belasten und nicht gegen Doping-Richtlinien zu verstoßen.

Die korrekte Versorgung von Verletzungen

Muskelkrämpfe

Ca. 30 Sekunden sanfte Dehnung, isotonische Getränke trinken, vorbeugende Maßnahmen u. a. Nüsse oder Bananen essen (Magnesium)

Schürf- oder Scheuerwunden

Mit klarem Wasser die Wunde ausspülen und desinfizieren, betroffenes Areal mit Pflaster oder Komresse abdecken, Tetanus-Impfschutz überprüfen

Prellungen und Blutergüsse

Anwendung der PECH-Regel

Zerrungen

Anwendung der PECH-Regel

Gelenkverletzungen

Anwendung der PECH-Regel und sofort Arzt aufsuchen

Risse von Bändern und Muskelfasern

Anwendung der PECH-Regel und sofort Arzt aufsuchen

Brüche

Ruhig stellen und nicht kühlen, sofort Arzt aufsuchen