

Sportverletzungen: sofort ausreichend kühlen

R+V-Infocenter: PECH-Regel als Erste-Hilfe-Maßnahme



Wiesbaden, 15. April 2014. Beim Joggen über eine Wurzel gestolpert oder beim Fußball umgeknickt: Sportunfälle sind schnell passiert – und die Verletzten sollten sofort handeln. „Die PECH-Regel hat sich als Erste-Hilfe-Maßnahme bei Verletzungen an Muskeln, Bändern und Sehnen bewährt“, sagt Dr. Marko Ostendorf, Arzt beim Infocenter der R+V Versicherung.

„PECH“ steht für **P**ause, **E**is, **C**ompression, **H**ochlagern. Das bedeutet: Die Verletzten sollen das Training sofort unterbrechen und die betroffene Stelle gut kühlen. Wichtig: Das Eis darf keinen direkten Kontakt zur Haut haben – es kann sonst zu Kälteschäden kommen. „Danach legen sie am besten einen Druckverband an und lagern das verletzte Körperteil hoch“, rät R+V-Experte Dr. Ostendorf. Das kann Schmerzen, Schwellungen und Blutergüsse lindern und die Heilung beschleunigen. Wer am nächsten Tag noch große Schmerzen oder eine starke Schwellung hat, sollte einen Arzt aufsuchen.

Foto druckfähig herunterladen unter: www.infocenter.ruv.de

Das R+V-Infocenter ist eine Initiative der R+V Versicherung in Wiesbaden. In Zusammenarbeit mit Sicherheitsexperten informiert das R+V-Infocenter die Öffentlichkeit regelmäßig über Themen rund um Sicherheit und Vorsorge.