

Sportverletzung Verstauchung



Die PECH-Regel

Pause: Der betroffene Körperteil sollte ruhig gestellt und nicht mehr belastet werden.

Eis: sofortige Kühlung des verletzten Gelenks durch Kältekompressen

Compression: Eine Kältekompressen mit einer elastischen Binde befestigen und so eine Kompression erzeugen.

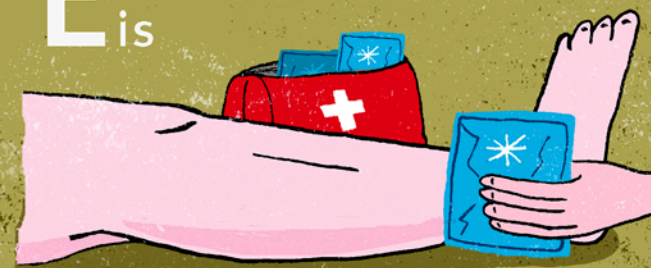
Hochlagerung: Die betroffene Stelle hochlagern.

Die PECH-Regel

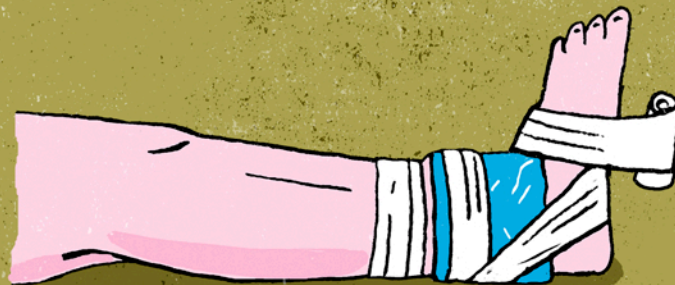
P
ause



E
is



C
ompression



H
ochlagerung

