

PECH-Regel – Soforthilfe bei Sportverletzungen



Pause!

Das verletzte Körperteil braucht Ruhe.



Eis mindert Schmerzen, Blutung und Schwellung.



Compression: Leichter Druck auf Venen durch eine elastische Binde verringert die Schwellung. Tipp: Druckverband herzwärts wickeln, nicht abbinden!



Hochlagern des Körperteils erleichtert den Rückfluss von Blut und Lymphe und mindert die Schwellung.