

Was ist PECH?

Die Abkürzung PECH ist eine gute Eselsbrücke, um sich ein wirkungsvolles Vorgehen bei Sportverletzungen zu merken.



P - Pause

Die Ausübung des Sports wird unterbrochen und der Körper zur Ruhe gebracht.



E - Eis Entweder mit einem Gelkissen (Polster nicht vergessen) oder einem in Eiswasser getränkten Schwamm wird die Verletzung gekühlt. Die Kühlung sollte länger andauern, da nur so eine Tiefenwirkung erzielt wird, sich der Muskel entspannt, die Entzündungsreaktionen gehemmt werden und der Schmerz deutlich gelindert wird.



C - Compression Mit einer elastischen Binde wird über Kreuz und großflächig die betroffene Stelle abgedeckt. Gelenke sollten dabei in ihrer natürlichen Stellung verbunden werden. Es ist darauf zu achten, die Binde fest, aber nicht zu fest anzulegen, damit keine Stauung entsteht. Wichtig ist bei Knochenbrüchen und Verrenkungen, dass man mit der Binde keinesfalls Druck ausübt. Hier darf nicht komprimiert werden. Ist man im Gelände unterwegs und hat kein Verbandmaterial und Eis dabei, kann man eine erforderliche Kompression auch mit der bloßen Hand durchführen.

E&C-Kombination Der Eisschwamm oder das Gelkissen kann in die ersten Bindengänge eingebunden werden. So erreicht man eine Kühlkompression. Die sollte nach 10 bis 20 Minuten kontrolliert werden.



H - Hochlagern Der betroffene Arm oder das Bein sollte auf Höhe des Herzens gelagert werden. Das erleichtert den venösen Rückfluss und auch den arteriellen Zufluss. Auf dieser Art lassen sich effektiv Schwellungen vermeiden.