

Akute Verletzung



Die PECH-Regel ist im Alltag und im Sport für alle eine einfache Merkhilfe, um schnell und effektiv richtige Maßnahmen zur Erstversorgung von Verletzungen zu ergreifen.

Merkhilfe für den Notfall

PECH

Diese Selbsthilfemaßnahmen lindern akute Schmerzen und können schlimmere Folgen verhindern.

P ause

Sofort nach der Verletzung die Betätigung einstellen. Das betroffene Körperteil ruhigstellen und weitere Belastung vermeiden.

E is

Durch Kühlung des betroffenen Körperteils wird eine Verengung der Blutgefäße erzielt. Blutung und Schwellung werden vermieden. Der Stoffwechsel im Gewebe wird durch die Kühlung verlangsamt, ein Gewebeschaden breitet sich dadurch langsamer aus. Die Kälte lindert den Schmerz in der betroffenen Körperregion. Zur Dauer der Kühlung gibt es unterschiedliche Empfehlungen. Es wird geraten, bei der Kühlung mit Eis (z.B. mit einem Eisbeutel), den direkten Hautkontakt durch Unterlegen von Stoff zu vermeiden und Kühlperioden durch Pausen zu unterbrechen.

C ompression

Ein umgehend angelegter Kompressionsverband verlangsamt die Ausweitung von Blutungen und Schwellungen. Der Verband sollte mit einer elastischen Binde angelegt werden. Notfalls kann auch ein Stück Stoff Verwendung finden. Beim Fußgelenk reicht für den Anfang eine enge Socke.

H ochlagerung

Das verletzte Körperteil sollte hochgelagert werden, wenn möglich über Herzhöhe. Dadurch wird der Rückfluss des Blutes verbessert. Schwellungen und die damit verbundenen Schmerzen verringern sich und weniger Blut dringt in das umliegende Gewebe ein.

Die Merkblätter *Rettungskette*, *Erste Hilfe*, *Schlaganfall*, *Herzinfarkt* und *Verletzungen* können Sie über den Ordner „Merkblätter“ unter „Aktuelles->Themen zur Gesundheit->Archiv“ aufrufen und ausdrucken.