

# ERSTE-HILFE-MASSNAHMEN BEI VERLETZUNGEN AM BEWEGUNGSAPPARAT

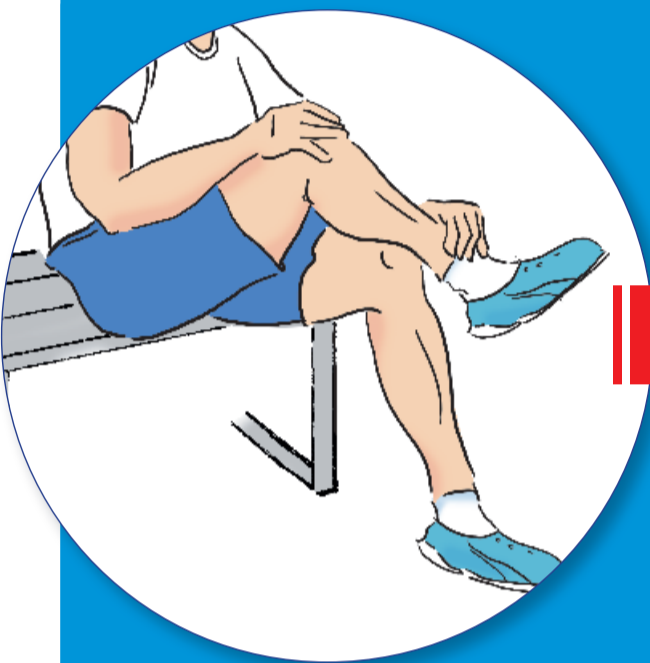
Mit dem Fuß umgeknickt? Auf die Knie gestürzt? Das Handgelenk verstaucht?  
Verletzungen am Bewegungsapparat sind im Sport keine Seltenheit.

**Doch was tun, wenn es tatsächlich passiert?**

Die ersten Minuten sind entscheidend! Wer schnell richtig handelt, kann die Folgen einer Verletzung von vornherein eingrenzen und die Heilung aktiv fördern.

## DIE PECH-REGEL

**P**ause



1. Aktivität sofort beenden

**E**is



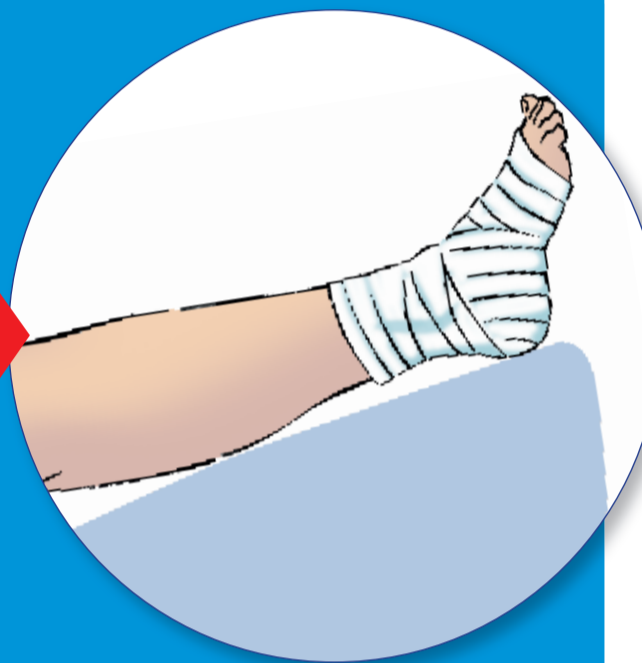
2. Betroffene Stelle 10–15 min kühlen (Vorsicht: Zur Vermeidung lokaler Erfrierungen kein direkter Hautkontakt!)

**C**ompression



3. Einen Kompressionsverband mit mäßigem Zug anlegen (Vorsicht: Nicht abbinden! Nach ca. 2h lockern!)

**H**ochlagern



4. Betroffenes Körperteil hochlagern und ruhigstellen

Die PECH-Regel hilft dabei, Schwellungen und Einblutungen von Anfang an einzudämmen. Wenn die Haut nicht verletzt ist, können vor Anlegen des Kompressionsverbands Sportsalben unterstützend aufgetragen werden. Dadurch wird der weitere Heilungsverlauf begünstigt.

**Ganz egal, welches Körperteil betroffen ist, denken Sie dabei immer an die PECH-Regel!**

Beispiele für typische Anwendungsbereiche der PECH-Regel

### Muskuläre Probleme

- Muskelprellung/„Pferdekuss“, z.B. durch Gegnerkontakt oder Sturz auf einen harten Gegenstand
- Muskelzerrung/-faserriss, z.B. beim Wechsel zwischen Sprints und Stopps
- Muskelbündelriss, z.B. durch einen heftigen Schlag auf einen gedehnten Muskel

### Verletzungen der oberen Extremitäten

- Kapselverletzung am Fingergelenk, z.B. durch einen Ball auf den ausgestreckten Finger
- Verstauchung des Handgelenks, z.B. beim Abfangen eines Sturzes
- Ellbogenprellung, z.B. durch direkten Sturz auf den Ellbogen
- Schulterprellung, z.B. bei Gegnerkontakt („Bodycheck“)

### Verletzungen der unteren Extremitäten

- Verstauchung des Sprunggelenks, z.B. durch Umknicken auf unebenem Untergrund
- Prellung des Sprunggelenks, z.B. durch Gegnerkontakt
- Meniskus-/Bandverletzungen, z.B. durch Verdrehen des Knies
- Knieprellung z.B. durch Sturz auf das Knie oder Gegnerkontakt
- Patellaluxation („die Kniescheibe springt raus und wieder rein“), z.B. nach sehr tiefer Hocke nach einem Sprung

## ACHTUNG

**Sofort zum Arzt, wenn Folgendes zutrifft:**

- Offene Verletzung – steril/sauber abdecken
- Unfähigkeit, betroffenen Knochen oder Gelenke zu belasten („Kann nicht darauf stehen“)
- Fehlstellung von Knochen oder Gelenk („Sieht schief aus“)
- Kraft- oder Funktionsverlust einer Extremität („Kann nicht bewegen“)
- Sichtbare deutliche Schwellung oder Delle („Fühlt sich wie ein Loch an“)

**Wenn nach 2–3 Tagen keine deutliche Besserung eingetreten ist, sollte ebenfalls ein Arzt aufgesucht werden.**

### Die fachlichen Autoren:

- Dr. med. Hans-Peter Boschert, Freiburg, Mannschaftsarzt der Deutschen Turner
- Andrew Lichtenthal, Hanau, Mannschaftsarzt der Deutschen Leichtathletiknationalmannschaft
- Stefan Pecher, Fichtelberg, Teamarzt der Deutschen Skinationalmannschaft
- Dr. med. Christian Schneider, München, Leitender Verbandsarzt Bob- und Schlittenverband, Medizinisches Expertengremium DOSB
- Prof. Dr. med. Oliver Tobolski, Köln, Verbandsarzt Tennisverband Mittelrhein
- Dr. med. Ulrich Schmieden, Neuenkirchen, Mannschaftsarzt der Deutschen Fußballfrenationalmannschaft