

Erste Hilfe

Sofortmaßnahmen bei Trainingsverletzungen !

Schäden und mögliche spätere, negativen Auswirkungen sind bei Verletzungen im Training nur selten umgehend erkennbar. Daher empfiehlt es sich immer, eine Verletzung sofort zu behandeln, um so den Schaden möglichst gering zu halten, die Heilung zu beschleunigen und eventuelle Folgeschäden zu vermeiden. Als Sofortmaßnahme hilft die Erstbehandlung nach der sehr einfach anzuwendenden **P.E.C.H.** -Formel:

P = **P**ause. Vermeiden Sie weiteren Belastungen!
Sorgen Sie für eine sofortige Ruhigstellung des verletzten Körperteiles !

E = **E**is. Kühlen Sie das verletzte Körperteil im Intervallen von mindestens 20 bis 40 Minuten
Bitte beachten Sie: Keine Kühlung auf offene Wunden !

C = **C**ompression (Engl.). Versuchen Sie Blutungen zu stoppen und Schwellungen zu reduzieren, indem Sie das verletzte Körperteil bandagieren.

H = **H**ochlagern. Blutungen und Schwellungen werden auch durch Hochlagern des verletzten Körperteiles reduziert.

Bei akuten Verletzungen sollte der Verletzte nach den Sofortmaßnahmen umgehend den Arzt aufsuchen. Nur dieser kann genaue Diagnosen und eine fachgerechte Behandlung geben.

Bei schwereren Verletzungen sind neben den Sofortmaßnahmen erweiterte Erste - Hilfe - Maßnahmen notwendig und der Notarzt ist unverzüglich zu informieren.