

Sportverletzungen

1



Was tun?

Bei leichten Sportverletzungen wie zum Beispiel einer Verstauchung gibt es die PECH Faustregel.
So kann man vorgehen:

- P** **Pause** machen
- E** mit **Eis** kühlen
- C** **Compression** (engl.)(mit einem Verband stützen)
- H** **Hochlagern** (Schwellungen vermindern)

Eiswürfel in einen Waschlappen packen und auf die entsprechende Stelle legen.



Mit einem Verband die Stelle stützen und ruhigstellen.
Darauf achten, dass der Verband nicht zu eng angelegt ist.



Ein Knochenbruch

2



Was tun?

Bei einem Knochenbruch sollten wir den Krankenwagen rufen (112). Selbst kann man den gebrochenen Arm oder das gebrochene Bein nie so „absichern“, dass Stoßwellen beim Autofahren nicht schaden. Der gebrochene Knochen kann sich zum Beispiel weiter verschieben. Außerdem kann die Fahrt zum Krankenhaus dann sehr schmerzvoll sein.

Bei einem **geschlossenen Bruch** (es tritt kein Knochen aus) kann man den Arm oder das Bein mit Kühlkissen oder Eiswürfeln kühlen. Aber nie direkt auf die Hautstelle legen, sondern in ein Tuch oder einen Waschlappen einschlagen.



Bei einem **offenen Bruch** (der Knochen tritt aus) darf man nicht kühlen. Man deckt den Bruch vorsichtig mit einem sterilen (keimfreien) Tuch ab. So schützt man die Stelle vor Infektionen.