

Umgeknickt, hingefallen, gestoßen – Akutversorgung nach der **PECH-Regel**

Wichtig für Kundinnen und Kunden, die mit einer akuten **Muskel- oder Gelenksverletzung** in die Apotheke kommen, um zum Beispiel nach Eispacks, Bandagen oder Schmerzmitteln zu fragen, aber auch als Erste Hilfe bei Unfällen im Team:

Um den Schaden an Muskeln und Gelenken klein zu halten, weiteren Verletzungen und Schwellungen vorzubeugen, helfen die Akutmaßnahmen nach der **PECH-Regel**:

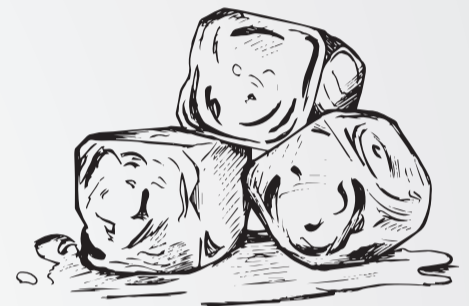


① Pause

Die sportliche Aktivität sollte nach einem Unfall sofort beendet werden. Als erstes wird das verletzte Körperteil ruhiggestellt.

② Eis

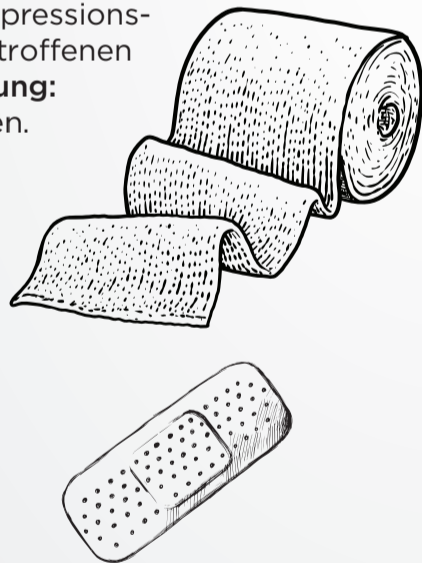
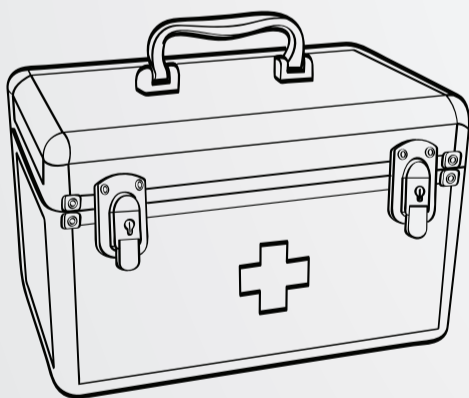
Nach der Verletzung wird sehr schnell die Ausschüttung von Entzündungsbotenstoffen in Gang gesetzt. Um dem Anschwellen der betroffenen Körperregion entgegenzuwirken, sollte deshalb direkt gekühlt werden. So kann die Entzündungsreaktion gebremst werden.



Gekühlt wird etwa 15 bis 20 Minuten mit Eisbeuteln, kalten Umschlägen oder Kühlkompressen. Eis sollte niemals direkt auf die Haut gelegt werden. Eissprays dürfen nicht auf offenen Wunden angewendet werden.

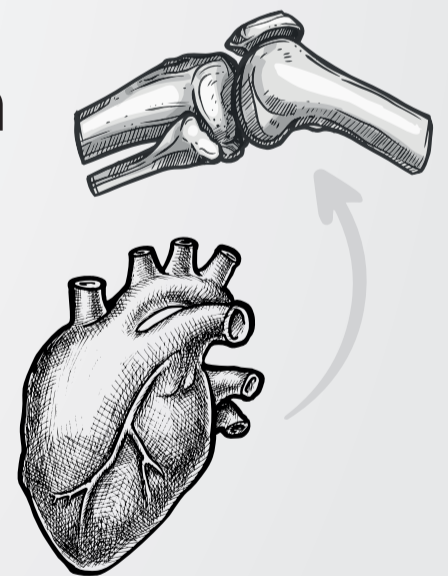
③ Compression

Zusätzlich hilft ein leichter Kompressionsverband die Schwellung des betroffenen Körperteils zu vermeiden. **Achtung:** Er sollte locker gewickelt werden.



④ Hochlagern

Um die Blutzufuhr zu reduzieren und den Abtransport von Gewebsflüssigkeit zu unterstützen ist zu empfehlen, das verletzte Körperteil höher als das Herz zu lagern.



Kommunikationstipp

Im englischen Sprachraum ist die PECH-Regel als **RICE** bekannt:

- + Rest
- + Ice
- + Compression
- + Elevation

Diese Erste-Hilfe-Maßnahmen gelten für Prellungen, Hämatome, Verletzungen der Bänder und Zerrungen. Sie lindern den Schmerz, reduzieren die Schwellung und die posttraumatische Entzündungsreaktion.