

Sofortmaßnahmen bei Trainingsverletzungen

Schäden und mögliche Auswirkungen sind bei Trainingsverletzungen nur selten direkt erkennbar. Daher empfiehlt es sich, eine Verletzung immer sofort zu behandeln, um so den Schaden minimal zu halten, die Heilung zu beschleunigen und Folgeschäden zu vermeiden. Als Sofortmaßnahme hilft die Erstbehandlung nach der sehr einfach anzuwendenden PECH-Formel:

PECH	Beschreibung
Pause	Keine weiteren Belastungen! Stellen Sie das verletzte Körperteil sofort ruhig!
Eis	Kühlen Sie das verletzte Körperteil im Intervall für mindestens 20 bis 40 Minuten (keine Kühlung auf offene Wunden)!
Compression	Bandagieren Sie das verletzte Körperteil, um so Blutungen zu stoppen und Schwellungen zu reduzieren!
Hochlagerung	Lagern Sie das verletzte Körperteil hoch, um Blutungen oder Schwellungen zu reduzieren!

- Bei einer akuten Verletzung sollte nach den Sofortmaßnahmen der Verletzte zur genauen Diagnose und fachgerechten Behandlung einen Arzt aufsuchen.
- Bei schwereren Verletzungen sind erweiterte Erste-Hilfe-Maßnahmen anzuwenden und der Notarzt ist unverzüglich zu informieren.