

Das PECH-Prinzip bei Sportverletzungen

Schnelle Hilfe bei Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen

Ob beim Sport, im Garten oder im Alltag – eine falsche Bewegung genügt oft, und schon ist das Sprunggelenk umgeknickt oder ein Muskel gezerrt. In den ersten Minuten und Stunden nach einer Verletzung können die richtigen Maßnahmen dazu beitragen, Schmerzen und Schwellungen zu verringern. Hierfür hat sich das sogenannte PECH-Prinzip bewährt.

Was bedeutet PECH?

PECH steht für:

P = Pause
E = Eis
C = Compression
H = Hochlagern

Diese Maßnahmen sollten möglichst früh nach der Verletzung begonnen werden.

P wie Pause

Unterbrechen Sie die körperliche Aktivität sofort und schonen Sie die verletzte Körperregion.

Versuchen Sie nicht, „noch schnell fertig zu spielen“ oder die Schmerzen zu ignorieren. Eine weitere Belastung kann die Verletzung verschlimmern und die Heilung verzögern.

E wie Eis

Kühlen kann Schmerzen lindern und Schwellungen reduzieren.

Geeignet sind beispielsweise:

- Kühlpacks,
- kalte Umschläge,
- ein Beutel mit Eiswürfeln.

Wichtig: Legen Sie Eis oder Kühlpacks niemals direkt auf die Haut. Wickeln Sie immer ein Tuch dazwischen, um Kälteschäden zu vermeiden.

In den ersten 24 bis 48 Stunden kann mehrmals täglich für etwa 15 bis 20 Minuten gekühlt werden.

C wie Compression

Ein elastischer Verband kann helfen, die Schwellung zu begrenzen und das verletzte Gelenk zu stabilisieren.

Der Verband sollte:

- gleichmäßig anliegen,
- nicht einschneiden,
- keine Taubheitsgefühle verursachen.

Wenn Finger oder Zehen kalt, blass oder taub werden, sollte der Verband gelockert werden.

H wie Hochlagern

Lagern Sie die verletzte Körperregion möglichst hoch, idealerweise über Herzhöhe.

Dadurch kann der Rückfluss von Blut und Gewebsflüssigkeit verbessert und die Schwellung reduziert werden.

Wann reicht das PECH-Prinzip nicht aus?

Nicht jede Sportverletzung ist harmlos. Bitte lassen Sie die Verletzung ärztlich abklären, wenn:

- starke Schmerzen bestehen,
- das Gelenk nicht belastet werden kann,
- eine deutliche Fehlstellung sichtbar ist,
- die Schwellung rasch zunimmt,
- Taubheitsgefühle auftreten,
- die Beschwerden nach einigen Tagen nicht besser werden.

Auch bei Verdacht auf einen Knochenbruch sollte zeitnah eine ärztliche Untersuchung erfolgen.

Wann kann ich wieder Sport treiben?

Die Rückkehr zum Sport sollte erst erfolgen, wenn:

- die Schmerzen deutlich nachgelassen haben,
- das Gelenk wieder gut beweglich ist,
- Belastungen wieder möglich sind.

Ein zu früher Wiedereinstieg erhöht das Risiko für erneute Verletzungen.

Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers und steigern Sie die Belastung langsam.

Das Wichtigste auf einen Blick

Das PECH-Prinzip ist eine einfache und bewährte Sofortmaßnahme bei vielen Sportverletzungen. Pause, Kühlen, Compression und Hochlagern können helfen,

Schmerzen und Schwellungen zu reduzieren. Bei starken Beschwerden, einer Fehlstellung oder anhaltenden Schmerzen sollte die Verletzung ärztlich untersucht werden.

Ihre persönliche Notfall-Checkliste

- ☐ Aktivität sofort beendet.
- ☐ Verletzung gekühlt.
- ☐ Elastischen Verband angelegt.
- ☐ Verletzte Körperregion hochgelagert.
- ☐ Bei starken Beschwerden ärztlichen Rat eingeholt.

Wir sind für Sie da

Sie haben sich verletzt oder leiden nach einer Sportverletzung weiterhin unter Schmerzen oder Schwellungen? Sprechen Sie uns gerne an. Gemeinsam besprechen wir, welche Behandlung und welche weitere Belastung in Ihrer persönlichen Situation sinnvoll sind.

Praxis Dr. Michael Denne
Facharzt für Allgemeinmedizin sowie Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Hinweis: Diese Informationen ersetzen nicht die individuelle ärztliche Beratung oder Untersuchung. Bei starken Schmerzen, Fehlstellungen oder Verdacht auf einen Knochenbruch empfehlen wir eine zeitnahe ärztliche Abklärung.