

Hilfe im Notfall mit der P.E.C.H.-Regel

Immer weiter, immer schneller, immer höher: Engagierte Freizeitsportler leben nicht ungefährlich. Ein schmerzhafter Sturz mit dem Rad, das dicke Knie, die überanstrengte Schulter – was jetzt? Hier verrät der Münchner Orthopäde Dr. Werner Zirngibl, wie man mit der P.E.C.H.-Regel in vielen Fällen ernsthafte Verletzungsfolgen verhindern kann.



Auf dem Tennisplatz, beim Joggen oder recht oft auch beim Heimwerken – ein kurzer Moment kann genügen und schon ist es passiert: der Fuß verstaucht, das Knie geprellt, der Daumen gequetscht. „Wer jetzt rasch handelt, kann die Auswirkungen abfedern und den Heilungsprozess beschleunigen – und zwar mit der P.E.C.H.-Regel“, weiß der Münchner Orthopäde

Dr. Werner Zirngibl vom MVZ im Helios. Wenn man jetzt richtig reagiert, lassen viele Beschwerden schon bald spürbar nach – zumindest in Fällen von stumpfen Verletzungen wie einer Prellung, Quetschung, Zerrung oder Verrenkung, die nicht zwingend ärztlich behandelt werden müssen.

Im Einzelnen stehen die Abkürzungen P.E.C.H. für:

P = Pause: Training oder Heimwerkerarbeit wird sofort abgebrochen und das verletzte oder schmerzende Körperteil wird ruhiggestellt.

E = Eis = Kühlung: Sofern keine offene (blutende) Wunde besteht, die steril abgedeckt werden muss, sollte die betroffene Stelle rasch gekühlt werden. Die Blutgefäße ziehen sich zusammen, weniger Flüssigkeit kann ins Gewebe

austreten und Schwellungen halten sich in Grenzen. Außerdem lindert die Kälte Schmerzen und wirkt einer Entzündungsreaktion entgegen. Geeignet sind kalte Umschläge, Kühlpacks oder ein mit Eisstücken gefülltes Tuch, T-Shirt oder eine Socke. Wichtig ist: Kältepackung nie direkt auf die Haut legen, sondern die Stelle erst mit einem Tuch abdecken.

In den ersten Stunden sollte man so oft wie möglich kühlen – immer nur für jeweils zehn Minuten mit zehnminütigen Pausen dazwischen.



Dr. Werner Zirngibl
Facharzt für Orthopädie,
Chirotherapie & Sportmedizin
MVZ im Helios München

C = Compression = Kompressionsverband: Um größere Blutergüsse zu vermeiden, wird ein elastischer Kompressionsverband bzw. eine elastische Binde über den kalten Umschlag mit leichter Spannung (aber nicht zu fest!) angelegt.

H = Hochlagerung: Hochlagern des verletzten Körperteils, wenn möglich über Herzhöhe, verringert ebenfalls Blutung und Schwellung. Ausgetretene Flüssigkeit wird über die Lymphbahnen abtransportiert.

Und wie geht es danach weiter? „Die Akutphase einer harmlosen Verletzung endet in der Regel am zweiten Tag. Das heißt aber auch: Bessern sich die Schmerzen und auch die Schwellungen nicht oder werden sie sogar schlimmer, ist es sehr wichtig, rasch einen Arzt aufsuchen“, empfiehlt Dr. Werner Zirngibl.

Fotos: Shutterstock