

# Publikumsveranstaltung

**medbase**  
SPORTS MEDICAL CENTER

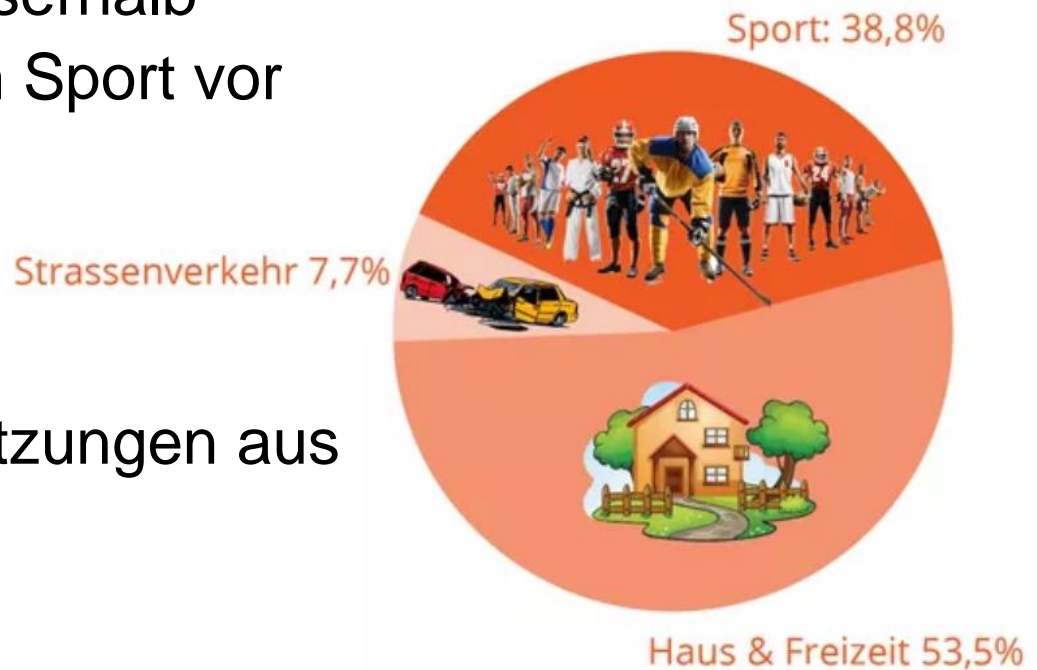
**swiss**  **olympic** | APPROVED

## Erste Massnahmen bei Verletzungen im Sport



# Sportverletzungen Kommen die häufig vor?

- 40% aller Unfälle ausserhalb der Arbeit kommen im Sport vor
- Verstauchungen von Fuss und Knie sowie Prellungen am Bein machen 1/3 der Verletzungen aus



# Was geschieht nach einer Sportverletzung?

- **Was geschieht unmittelbar nach der Verletzung?**
  - Schwellung
  - Bluterguss
  - Schmerz
  - Unfähigkeit voll zu belasten

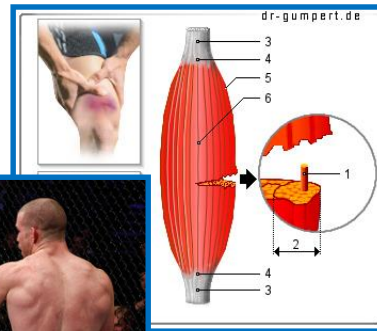


# Welches sind die häufigsten Verletzungen?

- Bänderzerrung



- Muskelzerrung



- Prellungen



Für alle diese Verletzungen können Sie unmittelbar etwas tun!

# Was tun bei Sportverletzungen

- Was können Sie selbst tun?  
**P.E.C.H.** - Regel
  - **P**ause
  - **E**is
  - **C**ompression
  - **H**ochlagerung

# Was tun bei Sportverletzungen

- **P.E.C.H. - Regel**
- **P**ause
  - sofort mit dem Sport aufhören
  - das verletzte Körperteil ruhigstellen, um eine weitere Verletzung zu verhindern



# Was tun bei Sportverletzungen

- **P.E.C.H.** - Regel
- **Eis**
  - Kälte bewirkt eine Verengung der Blutgefäße
  - dadurch weniger Schwellung und Einblutung
  - Eis nicht direkt auf die Haut
  - Alkohol getränkte Bandagen, konstante Kühlung **und** Kompression über 2 Stunden



# Was tun bei Sportverletzungen

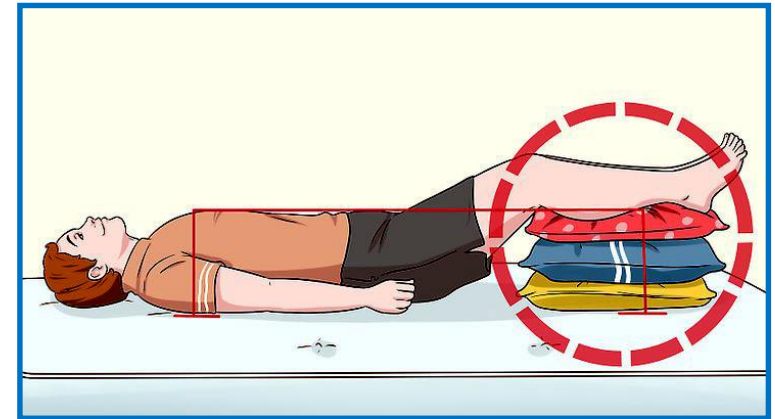
- **P.E.C.H. - Regel**
- **Compression**
  - **DIE** wichtigste Massnahme  
Wenn man nur eine Massnahme ergreifen kann,  
dann **Kompression**
  - Druckverband mit sattem Zug
  - vermindert weitere Schwellung  
und Einblutung
  - immer eine elastische Binde  
dabei haben





# Was tun bei Sportverletzungen

- **P.E.C.H.** - Regel
- **Hochlagerung**
  - Verletztes Gelenk über Herzhöhe lagern
  - Venöses Blut kann besser Abfließen
  - reduziert Schwellung und dadurch auch den Schmerz



# Was tun bei Sportverletzungen

- Was können Sie selbst tun?  
**P.E.C.H.** - Regel
  - **P**ause
  - **E**is
  - **C**ompression
  - **H**ochlagerung

## Medbase Zürich Löwenstrasse

Homepage:

[www.medbase.ch/standorte/detail/medbase-zuerich-loewenstrasse/](http://www.medbase.ch/standorte/detail/medbase-zuerich-loewenstrasse/)

Telefon:

044 226 36 36