



## Unfall- oder Sportverletzung?

Tipps für schnelle Hilfe und erste Massnahmen



## Die PECH-Regel mit schnellen Sofortmassnahmen

<b>P = Pause</b>	<b>Sofort mit dem Sport aufhören</b> , betroffenes Körperteil ruhig stellen, untersuchen und Verletzung beurteilen.
<b>E = Eis</b>	<b>Schnell Kühlen ist besonders wichtig!</b> Die Schwellung wird gemindert, die Entzündungsreaktion gehemmt und die Schmerzen gelindert. <b>Wichtig:</b> so oft wie möglich, aber immer nur 10 Minuten am Stück kühlen (dann 10 Minuten Pause). Unterstützend ein Schmerzgel (z.B. mit Etofenamat) auftragen. <b>Tipp:</b> Für einen zusätzlichen Kühlungseffekt: Schmerzgel im Kühlschranks aufbewahren.
<b>C = Compression</b>	Die Schwellung und Schmerzen können mit einem <b>leichten Druckverband</b> vermindert werden. Die betroffene Stelle nicht abschnüren, eine leichte Spannung reicht.
<b>H = Hochlagern</b>	Weiter hilft es die betroffenen Stellen über Herzhöhe hochzulagern.
Nach der schnellen Selbsthilfe einen Arzt oder eine Ärztin zur genauen Diagnose konsultieren.	

traumalix dolo®

DROSSA PHARM  
4002 Basel

## Wenn es beim Sport passiert:

Allgemeiner Notruf 112 | Sanitätsnotruf 144 | Rega 1414

Stempel Ihrer Drogerie oder Apotheke:

## Schmerz geht, Bewegung kommt!



Bei lokalen Schmerzen und Entzündungen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

	Muskelprellung	Muskelzerrung
Ursachen	Einwirkung von Aussen: Tritt, Schlag oder Sturz.	Die Muskelspannung wird durch eine rasche Bewegung gehindert, meist bei ungenügend aufgewärmter oder bereits übermüdeter Muskulatur.
Symptome	Flächiger, zu Beginn starker Schmerz und Spannungsgefühl. Gequetschtes Muskelgewebe, lädierte Blutgefässe.	Erstes Anzeichen: Unbehagen in der Muskulatur → Aktivität am besten direkt aufhören, Folgeerscheinung: Ziehen und krampfartige Schmerzen.
Soforthilfe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PECH-Regel</li> <li>• Schon in der Akutphase ein Schmerzgel auftragen.</li> <li>• Bei starken Blutergüssen mind. 24h hochlagern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muskel sofort entlasten und anschliessend PECH-Regel</li> <li>• Halten die Schmerzen an oder werden stärker, könnte ein Muskelfaserriss vorliegen!</li> <li>• Lassen die Schmerzen nach kann der Verband kurz abgenommen werden für leichtes Dehnen.</li> <li>• Danach Schmerzgel auftragen und erneut verbinden.</li> </ul>
Bitte beachten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nimmt der Schmerz auch mit Verband weiter zu: Arzt konsultieren.</li> <li>• Frische Prellungen nicht Massieren oder mit Wärme behandeln.</li> </ul>	Eine Muskelzerrung sollte ernst genommen werden, wer dennoch weiter macht, kann einen Muskelfaserriss riskieren.

	Verstauchung	Bänderriss
Ursachen	Gewalteinwirkungen von Aussen. Der normale Bewegungsumfang eines Gelenkes wird durch eine abrupte Bewegung überschritten.	Durch Gewalteinwirkung von Aussen oder durch Übertreten des Sprunggelenks oder Knies.
Symptome	Schmerzen bei der Bewegung des betroffenen Gelenks, Schwellung und Bluterguss. Das Gelenk kann noch belastet werden, die Funktionsfähigkeit ist aber meist eingeschränkt.	Starker und stechender Schmerz, oft gefolgt von rascher Schwellung. Der erste Schmerz lässt meist rasch nach. Ziemlich sicheres Anzeichen: wackeliger Gang oder Abknicken des Gelenks.
Soforthilfe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PECH-Regel</li> <li>• Schon in der Akutphase ein Schmerzgel auftragen.</li> <li>• Zusätzlich das Gelenk stützen und stabilisieren z.B. mit einer Bandage.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• So schnell wie möglich kühlen und verbinden → PECH-Regel.</li> <li>• Bis zur Arztuntersuchung fortsetzen. Betroffenen Körperbereich hochlagern.</li> </ul>
Bitte beachten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorbeugend kann man gefährdete Gelenke mit Tape-Verband stützen.</li> <li>• Für Laien ist es schwer zwischen einer Verstauchung und einem Bänderriss zu unterscheiden. Eine Konsultation beim Arzt ist sinnvoll.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Druckverband auch beim Duschen anlassen.</li> </ul>

	Muskelfaserriss	Verrenkung
Ursachen	Meist bei starker Belastung, Überstrapazierung, Übersäuerung, ungenügendem Aufwärmen der Muskulatur oder nicht ausgeheilten Verletzungen.	Gewalteinwirkung von Aussen: Stoss oder Sturz.
Symptome	Abrupter, heftiger Schmerz wie bei einem Nadel- oder Messerstich. Bei Blutergüssen: Verdacht auf Muskel- oder Muskelbündelriss.	Starke Schmerzen in Ruheposition als auch in Bewegung. Verrutschen der Kniescheibe oder Oberarmkopf aus normaler Position, können ausgelenkt bleiben oder spontan zurückspringen.
Soforthilfe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muskel sofort entlasten und anschliessend PECH-Regel.</li> <li>• Zwingend einen Arzt konsultieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sofort die Aktivität stoppen!</li> <li>• Kniescheibe: Gelenk nicht beugen, aber kühlen. Nur leicht verbinden, wenn die Kniescheibe wieder eingelenkt ist.</li> <li>• Schulter: Arzt rufen oder den Patienten nach Möglichkeit im Liegen zum Arzt fahren.</li> </ul>
Bitte beachten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der verletzte Muskel muss geschont werden, daher keine schmerzstillenden Medikamente nehmen.</li> <li>• Den Muskel nicht wärmen!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Immer einen Arzt konsultieren.</li> <li>• Laien sollten nie ein Gelenk wieder einrenken.</li> </ul>