

## Sportverletzungen: Behandlung

Nicht jede Sportverletzung muss ärztlich behandelt werden – bei kleineren Blessuren reichen Sofortmaßnahmen (PECH-Regel) und schmerzstillende Medikamente in der Regel aus, um die Beschwerden in den Griff zu bekommen. Wer bei einer Sportverletzung frühzeitig und gezielt handelt, kann den Heilungsprozess günstig beeinflussen. Neben Schonung und Kühlung des betroffenen Körperteils spielt die Schmerz- und Entzündungshemmung eine wichtige Rolle.

Erfahren Sie, worauf es bei Prellung, Zerrung, [Bänderriss](#) und Co. ankommt.

### Erste Hilfe bei Sportverletzungen: Die PECH-Regel

Im Akutfall gilt für jede Verletzung: Handeln Sie nach der sogenannten PECH-Regel. Eine Faustregel, die jeder Sportler im Hinterkopf behalten sollte.

#### Pause einlegen

Was tun bei Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen? Grundsätzlich gilt: Wer eine Verletzung bemerkt, sollte die körperliche Aktivität sofort einstellen und nicht mit zusammengebissenen Zähnen weitertrainieren. Besser eine Pause einlegen und das verletzte Körperteil ruhig stellen!

#### Eis auflegen

Kälte verengt die Blutgefäße und kann so das Ausmaß von Blutergüssen und Schwellungen reduzieren. Wichtig dabei: Legen Sie Eis niemals direkt auf die Haut! Besser sind Eiswürfel, die in ein Tuch eingeschlagen sind, ein nasser Waschlappen oder Kältesprays.

#### Compression: Legen Sie einen Verband an

Ein fester Verband verhindert ein rasches Anschwellen und die Ausbreitung der Blutung. Idealerweise verwenden Sie sofort ein Schmerzgel (zum Beispiel mit Ibuprofen) und fertigen einen Salbenverband an. Als pflanzliche Alternative hat sich Arnika-Creme bewährt (siehe unten).

#### Hochlagern

Lagern Sie das betroffene Körperteil nun hoch. So wird die Blutzufuhr verringert und die Flüssigkeit, die ins Gewebe ausgetreten ist, schneller abtransportiert. Auf diese Weise lässt sich die Schwellung vermindern.