

PECH-Regel: Soforthilfe bei Sportverletzungen

Pause

(Ruhigstellung / Fixierung)

Eis

(10 Minuten-Intervalle mit Pausen, kein direkter Hautkontakt)

Compression

(Druckverband mit leichter bis mittlerer Spannung)

Hochlagern

(über Herzhöhe lagern, ggf. Hilfe holen)