

# PECH-Regel: Soforthilfe bei Sportverletzungen

## **P**ause

(Ruhigstellung / Fixierung)

## **E**is

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

## **C**ompression

(Druckverband mit leichter bis mittlerer Spannung)

## **H**ochlagern

(über Herzhöhe lagern, ggf. Hilfe holen)