

Die **PECH**-Regel beim Sport.

Rennen, Springen, Klettern, Hüpfen – viel Bewegung ist unverzichtbar für die gesunde Entwicklung und das Selbstbewusstsein von Kindern. Ganz normal, dass es beim Sport auch mal zu der einen oder anderen Blessur kommt. Sehr häufig sind dabei Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen.



Wichtig ist es dann, die sogenannte PECH-Regel anzuwenden, um den kleinen Sportlern optimal zu helfen. P steht dabei für Pause und Ruhigstellung, E für Eis bzw. Kühlung (für 10–15 Minuten, kein direkter Hautkontakt!), C für das Anlegen eines Kompressionsverbandes (für ca. 2 Stunden) und H für das Hochlagern des betroffenen Körperteils. Zusätzlich hilfreich sind Sportsalben wie **Traumeel**, die auch im Profisport beliebt sind. Wegen seiner natürlichen Wirkstoffe kann **Traumeel** auch bei jüngeren Kindern bedenkenlos eingesetzt werden. So ist die Verletzung mit wenigen einfachen Maßnahmen gut versorgt. Schmerzen, Schwellungen und eventuelle Folgeschäden werden effektiv eingedämmt.

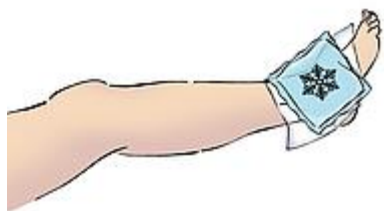
1) P wie **PAUSE**

Die sportliche Aktivität sofort beenden.



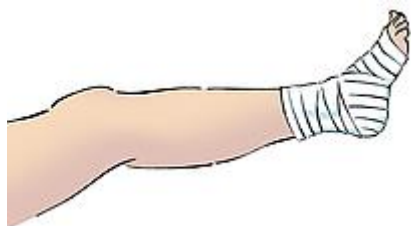
2) E wie **EIS**

Den verletzten Körperteil für etwa 10 bis 15 Minuten mithilfe eines Cool-Packs oder Eis kühlen. Dabei den direkten Hautkontakt vermeiden.



3) C wie **COMPRESSION**

Einen Kompressionsverband anlegen. Nicht abbinden, sondern auf einen moderaten Zug achten. Gut geeignet sind elastische oder selbsthaftende Binden.



4) H wie **HOCHLAGERUNG**

Den betroffenen Körperteil ruhigstellen und über Herzniveau lagern, um den Blutrückfluss zu unterstützen.



(Aus DTB-News-Letter 08/2018 entnommen.)