

WAS TUN BEI MISSTRITT?

PECH gehabt? Ein Misstritt, ein Fehltritt, ein Umknicken des Fusses. Schnell ist es passiert. Bei der Arbeit, in der Freizeit, beim Sport. Was nun? **PECH!**

PECH bezeichnet die vier Sofortmassnahmen, die jeder selbständig durchführen kann. Auch bei Verletzungen, Prellungen oder Verstauchungen an anderen Körperteilen können sie angewendet werden.

P steht für **Pause** - Sofort nach dem Umknicken darf keine weitere Belastung mehr erfolgen.

E steht für **Eis** - So rasch wie möglich für Kühlung sorgen. Eis soll wegen möglichen Erfrierungen nicht direkt auf die Haut gepresst werden. Ein Beutel mit Eiswasser ist optimal. Kaltes Wasser oder kaltnasse Tücher sind eine gute Alternative. Kühlspray ist gefährlich.

C steht für **Compression** - Nach genügender Kühlung muss ein satter Verband mit einer elastischen Binde von den Zehen her über den Knöchel gewickelt werden. Anschliessend von aussen weiterkühlen.

H steht für **Hochlagern** - Eine konsequente Hochlagerung wirkt einer zusätzlichen Schwellung entgegen.

Wann soll der Verunfallte den Arzt konsultieren?

- Wenn er ein Knacken oder Reissen verspürt
- Wenn eine starke Schwellung oder eine Fehlstellung auftritt
- Wenn die **PECH**-Behandlung keinen Erfolg bringt

Der Arzt sucht mittels Röntgenbild einen möglichen Bruch, der oft operativ behandelt werden muss. Findet er keine Knochenverletzung, wird das Sprunggelenk je nach Verletzungsgrad für eine gewisse Zeit ruhiggestellt (Bandage, Gips, Tape) und dann so rasch wie möglich wieder belastet.