

WAS TUN BEI KNIEVERLETZUNGEN?

Um den Schaden so gering wie möglich zu halten eignet sich die **PECH-REGEL**, die Behandlungsmassnahmen bei Muskel- und Gelenkverletzungen zusammenfasst:

PAUSE

Sofort nach Verletzung Abbruch der Tätigkeit und Ruhigstellen des Beins

EIS

Kühlen des verletzten Knies um Blutungen und Schwellungen zu vermindern

COMPRESSION

Kompressionsverband anlegen um Ausweitung von Blutungen und Schwellungen zu verlangsamen

HOCHLEGEN

Wenn möglich über Herzhöhe hochlagern, sodass Spannung und Schmerz nachlassen und Blutabfluss das Anschwellen reduziert

