

Bitte senden Sie die Anforderung  
an folgende Faxnummer:  
**07221 9716040**



## Anforderung

Bitte senden Sie mir an die unten  
angegebene Adresse folgendes  
kostenloses Erste-Hilfe-Plakat.\* \*\*

Bestellmenge:

Bitte Ihre gewünschte Bestellmenge eintragen  
(max. 10 Plakate pro Skischule)

Versandadresse:

Skischule

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Ort, Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

BEHANDLEN  
WIE DIE  
PROFIS

### ERSTE-HILFE-MASSNAHMEN BEI VERLETZUNGEN AM BEWEGUNGSAPPARAT

Mit dem Fuß umgeknickt? Auf die Knie gestürzt? Das Handgelenk verstaucht?  
Verletzungen am Bewegungsapparat sind im Sport keine Seltenheit.  
Doch was tun, wenn es tatsächlich passiert?  
Die ersten Minuten sind entscheidend! Wer schnell richtig handelt, kann die Folgen  
einer Verletzung von vornherein eingrenzen und die Heilung aktiv fördern.

DIE PECH-REGEL

**Pause**

1. Aktivität sofort  
beenden

**Eis**

2. Betroffene Stelle 10-15 min kühlen  
(Vorsicht: Zur Vermeidung lokaler  
Erfrierungen kein direkter  
Hautkontakt)

**Compression**

3. Einen Kompressionsverband  
mit maßigem Zug anlegen  
(Vorsicht: Nicht abbinden!  
Nach ca. 2h lockern!)

**Hochlagern**

4. Betroffenes Körperteil  
hochlagern und  
ruhigstellen

Die PECH-Regel hilft dabei, Schwellungen und Einblutungen von Anfang an einzudämmen. Wenn die  
Haut nicht verletzt ist, können vor Anlegen des Kompressionsverbands Sportsalben unterstützend  
aufgetragen werden. Dadurch wird der weitere Heilungsverlauf begünstigt.

Ganz egal, welches Körperteil betroffen ist, denken Sie dabei immer an die PECH-Regel!

Beispiele für typische Anwendungsbereiche der PECH-Regel

<p><b>Muskuläre Probleme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Muskelprellung/„Pferdekuss“, z.B. durch Gegenkontakt oder Sturz auf einen harten Gegenstand</li> <li>- Muskelzerrung/-faserriss, z.B. beim Wechsel zwischen Sprüngen und Stopp</li> <li>- Muskelbündelriss, z.B. durch einen heftigen Schlag auf einen gedehnten Muskel</li> </ul>	<p><b>Verletzungen der oberen Extremitäten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kapselverletzung am Fingergelenk, z.B. durch einen Ball auf das ausgestreckte Finger</li> <li>- Verstauchung des Handgelenks, z.B. beim Abfangen eines Sprunges</li> <li>- Ellbogensprellung, z.B. durch direkten Sturz auf den Ellenbogen</li> <li>- Schulterprellung, z.B. bei Gegenkontakts („Bodycheck“)</li> </ul>	<p><b>Verletzungen der unteren Extremitäten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verstauchung des Sprunggelenks, z.B. durch Umknicken auf unebenem Untergrund</li> <li>- Prellung des Sprunggelenks, z.B. durch Gegenkontakt</li> <li>- Meniskus-/Bandverletzungen, z.B. durch Verdrehen des Knies</li> <li>- Knieprellung, z.B. durch Sturz auf das Knie oder Gegenkontakt</li> <li>- Patellauxation („die Kniescheibe springt raus und wieder rein“), z.B. nach sehr tiefer Hocke nach einem Sprung</li> </ul>
--	---	--

ACHTUNG

Sofort zum Arzt, wenn Folgendes zutrifft:

- a. Offene Verletzung – steril/sauber abdecken
- b. Unfähigkeit, betroffenen Knochen oder Gelenke zu belasten („Kann nicht darauf stehen“)
- c. Fehlstellung von Knochen oder Gelenk („Sieht schief aus“)
- d. Kraft- oder Funktionsverlust einer Extremität („Kann nicht bewegen“)
- e. Sichtbare deutliche Schwellung oder Delle („Fühlt sich wie ein Loch an“)

Wenn nach 2-3 Tagen keine deutliche Besserung eingetreten ist, sollte ebenfalls ein Arzt aufgesucht werden.

© 2014 Heel GmbH

- ist nicht zur Eigenanwendung, sondern ausschließlich für den Einsatz durch geschultes Personal
- ist nicht als Ersatz für eine ärztliche Untersuchung oder eine ärztliche Behandlung gedacht
- ist nicht als Ersatz für eine ärztliche Untersuchung oder eine ärztliche Behandlung gedacht
- ist nicht als Ersatz für eine ärztliche Untersuchung oder eine ärztliche Behandlung gedacht

ist Hersteller von **Traumel**

\* Die Anforderungsaktion endet am 31.01.2017

Wir bitten Sie um Verständnis, dass Anforderungen, die danach eingehen, aus organisatorischen Gründen nicht mehr bedient werden können.

\*\* Mit der Bestellung erkläre ich mich einverstanden, dass meine Daten zur Abwicklung des Versandes an die Firma Biologische Heilmittel Heel GmbH, Dr.-Reckeweg-Straße 2-4, 76532 Baden-Baden, www.heel.de übermittelt werden. Meine Daten werden ausschließlich für den einmaligen Versand des Erste-Hilfe-Plakats genutzt und nicht gespeichert.