

# Akutversorgung von Verletzungen

## Sinnvolle Maßnahmen am Spielfeldrand – PECH-Regel anwenden



**Dr. Sanjay Weber-Spickschen**  
 NFV-Verbandsarzt,  
 Sportmedizinisches  
 Institut Gehrden,  
 Sportorthopädie,  
 Kontakt:  
 weber-spickschen@web.de

Im Fußball kommt es regelmäßig zu kleinen oder größeren Verletzungen. Durch die richtigen Sofort-Maßnahmen können längere Verletzungspausen vermieden oder wenigstens verkürzt werden. Die Basis-Maßnahmen sollten jedem Spieler und Betreuer bekannt sein.

Aber die Praxis zeigt, dass sehr häufig Fehler gemacht werden. Dieser Artikel fasst die wichtigsten Maßnahmen zusammen und gibt praktische Tipps für die Akutversorgung.

Fußball ist ein körperbetonter Sport, bei dem es, statistisch gesehen, zu über zehn Verletzungen/1000 Spiel-Stunden kommt. Wissenschaftliche Studien konnten zeigen, dass das Verletzungsrisiko mit wachsender Ermüdung vor allem gegen Ende der Spielhälften steigt. Über 70 Prozent der Verletzungen sind Prellungen und Verstauchungen, zusätzlich machen Muskelverletzungen einen Anteil von etwa zehn Prozent aus. Dabei sind vor allem die unteren Extremitäten, insbesondere Sprunggelenke, Kniegelenke und die Oberschenkelmuskulatur betroffen.

### Was ist zu tun bei einer Verletzung?

1. Mechanismus: Was genau ist passiert? Wo tut es weh?
2. Kann der Spieler den verletzten Körperteil problemlos weiter belasten? Ist eine Belastung nicht mehr möglich, ist von einer schwerwiegenden Verletzung auszugehen.
3. Ist eine Belastung nicht mehr möglich, sowohl bei Prellungen als auch bei Gelenk- und Muskelverletzungen sofort die PECH-Regel anwenden und möglichst zügig den Arzt aufsuchen.

### Die PECH-Regel:

Pause – Eis – Compression – Hochlagern

In Folge der Verletzung kommt es zu einer Schwellung und Entzündungsreaktion, die zu Schmerzen und letztlich zu einer verlängerten Heilung führen. Das zeitnahe und konsequente Einhalten der PECH-Regel hilft, dies zu mini-

mieren – je schneller, desto besser!

**Die Grundausrüstung**, die jeder Betreuer am Spielfeldrand griffbereit haben sollte, umfasst Material zur Wundversorgung, Kühlung und Anlage eines Kompressionsverbandes. Professionellen Betreuern ist natürlich das Zusammenstellen einer Erste-Hilfe-Tasche (im Bildhintergrund zu sehen) empfohlen.

**Tipp für Spieler:** In der Apotheke sind auch Kühlelemente erhältlich (Einmalgebrauch für ca. ein Euro), die nicht in der Kühlbox aufbewahrt werden müssen. Zusammen mit einer elastischen Binde, Salbe, Kompressen und Verband hat man damit immer ein vernünftiges Basis-Set dabei, denn nicht nur Dr. Müller-Wohlfahrt weiß: „Die ersten zehn Minuten sind wichtig, jede dort verpasste Minute kann den Heilungsprozess um einen Tag verlängern.“

### Wie wende ich die PECH-Regel an?

1. Etwas Voltaren-Salbe auf den schmerzhaften Bereich, eine Komresse darüber legen
2. Einen Kompressionsverband anlegen
3. Mit Eiswasser getränkten Schwamm oder kleines Kühlpack anwickeln
4. Bis zum Eintreffen beim Arzt den verletzten Bereich hochlagern
5. Möglichst nicht mehr belasten

### Häufige Fehler in der Akutbehandlung:

- **Fortführung der Belastung**  
 Dadurch kommt es auch bei vermeintlich kleinen Verletzungen zu Schwellung und Schmerz, was die Heilungszeit deutlich verlängert und zu einer Trainingspause zwingt, die sonst eventuell nicht notwendig geworden wäre. Daher im Zweifelsfall lieber direkt die PECH-Regel anwenden und schneller wieder fit werden.
- **Kühlen mit Eisspray**  
 Die Kühlung durch Eisspray ist nur oberflächlich und vereist die Haut. Dadurch kann der Schmerz kurzfristig ausgeschaltet werden, gleichzeitig wird aber auch das wahre Ausmaß der Verletzung kaschiert. Außerdem wird die Ausbreitung des Blutergusses in der Tiefe nicht verhindert – Eisspray ist zur Tiefenkühlung nicht geeignet.



**Empfohlene Basisausstattung am Spielfeldrand (alternativ: Verzicht auf Eisbox und Nutzung von Einmal-Kühlpack).**

- **Eis direkt auf der Haut**  
 Kühlt man mit Eis direkt auf der Haut, kommt es zu Verkühlungen, welche mit Verbrennungen zu vergleichen sind und die Haut schädigen – besser mit Eiswasser oder durch den Verband kühlen.
- **Zu kurze Kühlung**  
 Eine optimale Kühlung sollte 15 bis 20 Minuten anhalten und kann später wiederholt werden.
- **Direkte Schmerzmitteleinnahme**  
 Wenn die Schmerzen erträglich sind und ein Arzt zeitnah zu erreichen ist, sollte zunächst auf die Einnahme von Schmerzmitteln verzichtet werden. Der Schmerz dient als Schutzmechanismus und erinnert den Sportler daran, dass er verletzt ist. Gleichzeitig wird die Diagnosefindung durch den Arzt erschwert, wenn durch Schmerzmittelgabe die Aussagekraft der Untersuchung kaschiert wird. Keinesfalls sollte Aspirin (ASS) eingesetzt werden, da es blutverdünnend wirkt und so die Hämatomausbreitung fördert!  
 In der Regel ist der schmerzlindernde Effekt durch eine vernünftige Kühlung ausreichend.
- Wichtig:** Gerade bei Verletzungen des Kopfes, aber auch des Brustkorbs oder des Bauches kann der medizinische Laie das Verletzungsausmaß oft nicht einschätzen. Bei Verletzungen dieser Art gilt daher besondere Vorsicht!



Auftragen von etwas Voltaren-Salbe auf den verletzten Bereich.



Auflegen einer Komresse.



Umwickeln mit Verband.



Umwickeln mit elastischer Binde unter leichtem Zug zur Kompression (etwa halbe Binde) und Auflegen des Kühlpacks.



Abwickeln der Restbinde und anschließendes Festkleben.