

Erste Hilfe Tipp

GEPRELLT

Schnelle Hilfe
bei Prellungen

GESUNDHEIT GANZ NAH.
WIR SIND DA.

Schnelle Hilfe bei Prellungen

Prellungen zählen zu den häufigsten Sportverletzungen. Aber nicht nur Sportler sind betroffen, sondern bei jedem Sturz, Schlag oder Tritt können Prellungen die Folge sein. Neben Schmerzen äußern sie sich meist durch Schwellungen und/oder Blutergüsse.

Prellung ist nicht gleich Prellung

Je nach betroffenem Gewebe unterscheidet man Muskel-, Gelenk- und Knochenprellungen. Allen gemeinsam ist, dass sie oft sehr schmerzhaft und langwierig sind und zu erheblichen Einschränkungen in der Beweglichkeit führen können.

Schnell handeln ist wichtig - am besten nach dem PECH-Schema:

Pause: Vermeiden Sie sofort weitere Belastungen und stellen Sie ggf. den Arm oder das Bein ruhig.

Eis: Sofortige Kühlung mit einem Cool-Pack, Eisspray oder kalten Umschlägen mindert den ersten Schmerz und hilft, die Schwellung zu reduzieren.

Compression: Zusätzlich zur Kühlung mindert auch ein elastischer Kompressionsverband das Risiko einer Schwellung.

Hochlagerung: Den Arm oder das Bein hoch zu lagern sorgt dafür, dass weniger Blut ins betroffene Areal fließt und somit Blutergüsse und Schwellungen weniger schlimm ausfallen.

Das sollten Sie bei einer Prellung vermeiden:

- Salben oder Gels, die die Durchblutung fördern, können Blutergüsse und Schwellungen verstärken. Gleiches gilt für Massagen.
- Schmerzmittel, die Acetylsalicylsäure (ASS) enthalten, wirken blutverdünnend, was die Bildung von Blutergüssen begünstigt.
- Während der Akutphase ist Wärme aufgrund der Durchblutungsförderung kontraproduktiv. Bei fortgeschrittenem Heilungsverlauf kann Wärme jedoch die Geweberegeneration günstig beeinflussen.