

## Gelenkverletzungen

**Durch mechanische und enorme Einwirkung von Kräften kann es bei einem Unfallgeschehen zu Verletzungen von Gelenken und Weichteilen kommen. Einmal umgeknickt und schon ist es passiert: verstaucht, verrenkt, dick angeschwollen oder gar etwas gebrochen.**

Was tun bei Gelenkverletzungen?



Foto: DRK e. V., Presse

## Gelenkverletzungen erkennen

- Unmittelbar eintretende, oft starke Schmerzen
- Kraftlosigkeit der betroffenen Region
- Bewegungseinschränkung und/oder Bewegungsunfähigkeit
- Schwellung mit Druckempfindlichkeit

## Erste Hilfe Maßnahmen

- Betroffenen ansprechen, beruhigen und trösten.
- Schutzhandschuhe anziehen.

## PECH-Formel beachten: **P**ause, **E**is, **C**ompression, **H**ochlagerung

- **P**ause: Bewegung sofort unterbrechen. Verletztes Gelenk ruhig stellen und nicht mehr belasten, auf Wunsch vom Betroffenen eingenommene Schonhaltung unterstützen.
- **E**is: Möglichst schnell mit Kühlung der betroffenen Körperregion beginnen: kalte Umschläge, in ein Tuch eingeschlagene (Sofort-)Kältekompressen oder Eisbeutel. Kühlung anhaltend (30–45 Min) durchführen.
- **C**ompression: Anlegen eines Kompressionsverbandes unterstützt den verletzten Bereich, dient der Entlastung und somit der Schmerzreduktion. Kann auch zum Befestigen der Kühlelemente dienen.
- **H**ochlagerung: Zur Unterstützung der Blutstillung (Verletzungen kleiner Blutgefäße führen zu Hämatombildung und Schwellung des betroffenen Bereichs)

und Entlastung soll der verletzte Körperteil anhaltend hoch gelagert werden.

- Arztbesuch/[Notruf 112](#).
- Betroffenen zudecken.
- Bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes beruhigen, betreuen, trösten und beobachten.