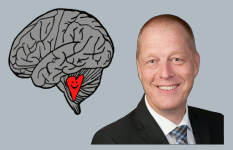
PECH-Regel

P = Pause. Die betroffene Partie schonen

E = Eis, also Kühlen (Achtung: Eis nicht direkt auf die Haut legen, sonst drohen Erfrierungen)

C = Compression: Elastischen Druckverband anlegen

H = Hochlagern des betroffenen Beines



Dr. Kleinhirn.eu