





Sportverletzungen: DMS-Test + PECH-Regel Am Beispiel Fuß. Was gehört zusammen?



D Durchblutung	... dem/ der Verletzten weh tut!
M Motorik	Leichter Druck, z.B. indem man eine Kältekomresse mit einem Dreiecktuch um den Fuß wickelt.
S Sensorik	Kann der Fuß noch relativ schmerzfrei bewegt werden?
P Pause	Den Fuß über Herzhöhe und bequem lagern.
E Eis	Ist das Empfinden normal? (Ist der Fuß taub oder kribbelt er?)
C Compression (Kompression)	Nicht mehr herumlaufen, sondern ausruhen.
H Hochlagern	Haben beide Füße die gleiche Hautfarbe/ Hauttemperatur?
Wir tun <u>nie</u> etwas, das ...	Den Fuß kühlen, z.B. mit Kältekomresse