

# Management von akuten Weichteilverletzungen



Peace

## P

### rotection

Belastungsreduktion und/oder ROM -Einschränkung in den ersten 3 Tagen nach Verletzung

## E

### levate

Lagern der verletzten Extremität höher als das Herzniveau

## A

### void

Entzündungshemmende Medikamente können sich negativ auf die langfristige Heilung des Gewebes auswirken

## C

### ompression

Kompression mittels Bandagen hilft, intraartikuläre Ödeme und Gewebsblutungen zu minimieren

## E

### ducate

Über die Vorteile eines aktiven Ansatzes zur Genesung sollte aufgeklärt werden



Love

## L

### oad

Eine optimale Belastung fördert die Reparatur, den Umbau, die Gewebetoleranz und die Leistungsfähigkeit von Sehnen, Muskeln und Bändern

## O

### ptimism

Psychologische Faktoren, wie Katastrophisierung, Depression und Angst können die Erholung behindern

## V

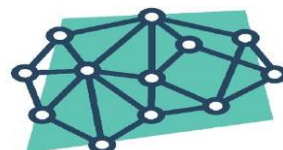
### ascularisation

Kardiovaskuläres Training ist ein Eckpfeiler der Behandlung von MSK-Verletzungen

## E

### xercise

Übungen können helfen, Beweglichkeit, Kraft und Propriozeption frühzeitig wiederherzustellen



PHYSIO  
MEETS  
SCIENCE