

Immunaufbau Sportverletzungen

-Therapieplan Erwachsene-

Allgemeine Maßnahmen:

P-E-C-H Prinzip in der Sofortversorgung

- Pause- Eis- Kompression- Hochlegen
- In den ersten 48 Stunden keine durchblutungsfördernden Maßnahmen durchführen wie z.B. durch Wärme, Bewegung vermeiden, hoch lagern und kühlen
- Diagnose durch Röntgen, Sonografie etc. abklären
- Bei Zerrungen und Dehnungen die Durchblutung nach 48 Stunden wieder anregen mit z.B. Salben, leichter Bewegung, Wechselbäder oder Infrarot
- In Absprache mit Hausarzt Schmerztherapie z.B. mit Ibuprofen

Spezielle Substitution:

Immunaufbau:

- Täglich 1 Tagesdosis innovazym® (7 Tabletten)
- Täglich 2 x 2 Tabletten aminoplus® Essentiell
- Täglich 1 Beutel oder 4 Kautaler innovabalance® (basische Mineralsalze)
- Täglich 2-2,5 l Trinken