

Entscheidungshilfe bei Schmerzen und Verletzungen



NOTFALL (SOFORTIGE ABKLÄRUNG)

- Starke Schwellung, Deformität oder sichtbare Fehlstellung (z. B. verdrehter Finger, Knöchel)
- Keine Belastbarkeit oder starke Bewegungseinschränkung
- Starke Schmerzen, die trotz Ruhe nicht nachlassen
→ Sofortige Vorstellung in einer Notaufnahme (z. B. Stadtspital Triemli)



ARZTBESUCH EMPFOHLEN

- Schmerzen länger als 1 Woche oder Schwellung über 3 Tage
- Zunehmende Schmerzen während, oder nach Belastung
- Verdacht auf Sehnen- oder Muskelriss (z. B. tastbare Delle, Kraftverlust)
- Unsichere oder wechselnde Besserung trotz Schonung
→ Termin bei functionmed oder Hausarzt innert 48 h – 2 Wochen



BEOBACHTEN / ABWARTEN

- Beschwerden nach Überlastung, ohne Trauma oder Fremdeinwirkung
- Besserung unter Bewegung oder leichter Belastung
- Schmerzen unter einer Woche oder nur nach starker Aktivität
- Schwellung weniger als 3 Tage,
→ Selbstbeobachtung; bei fehlender Besserung functionmed kontaktieren