

# OP Ja oder Nein – Orthopädie+Radiologie

## Bänderriß am Sprunggelenk

Entsprechend der hochgradigen Belastung beim Laufen steht das Sprunggelenk in der Verletzungsstatistik des Läufers an erster Stelle. Das Verletzungsrisiko wird erhöht durch Unebenheiten auf der Laufstrecke, zurückliegende Bandverletzungen, angeborene Instabilität der Gelenkkapsel, sowie gelegentlich durch falsches Schuhwerk.

Bei der klassischen Umknickverletzung tritt in der Regel ein starker Schmerz auf, gelegentlich ist ein reißendes Geräusch zu hören.

Je nach Ausmaß der Verletzung kommt es sofort, oder erst mit zeitlicher Verzögerung zu einer mäßig bis starken Schwellung der Knöchelregion. Der Bewegungsschmerz zwingt in der Regel zum direktem Abbruch der Belastung.

Die Erstbehandlung sollte nach dem bekannten **PECH Schema** erfolgen.

**P** **Pause** d. h. sofort mit dem Sport aufhören, auch wenn sich Anfangs keine wesentliche Schwellung zeigt, diese tritt gelegentlich erst in den ersten Tagen nach der Verletzung auf.

**E** **Eis** direkte Eisanwendung kann den Heilungsverlauf günstig beeinflussen. Die Schwellungsneigung und Schmerzen werden reduziert.

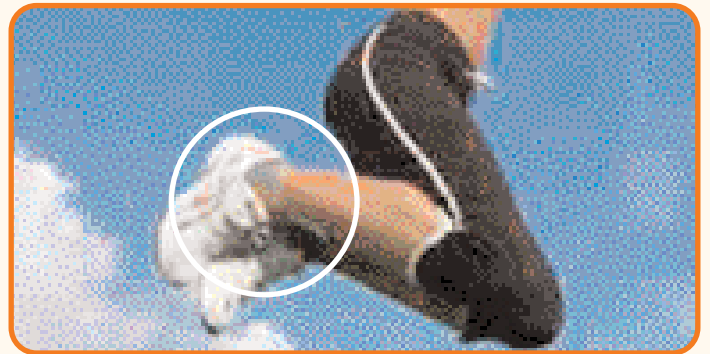
**C** **Compression** Ebenfalls günstig, um Einblutung bzw. Wassereinlagerungen zu vermeiden, ist die frühzeitige Kompression mittels Bandagierung oder besser Tape-Anlage. Hierdurch erfährt das verletzte Gelenk außerdem eine äußere Stabilisierung, so dass ggf. Belastungen schon wieder aufgenommen werden können.

**H** **Hochlagern** ebenfalls günstig bzgl. der Abschwellung und Regeneration.

Die weitere Therapie richtet sich je nach dem Ausmaß der Beschwerden.

Unter fachärztlicher Leitung sollte die Diagnostik mittels Ultraschall, Röntgenaufnahme sowie in Ausnahmefällen auch Kernspintomographie eingeleitet werden. Je nach Ausmaß der Verletzung wird das weitere Therapieschema festgelegt werden.

Während früher flächendeckend Bandzerreißen operiert



wurden, so ist die operative Therapie heute doch deutlich in den Hintergrund getreten.

**Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Operationen und konservative, d. h. nicht operative Behandlungen nahezu die gleichen Ergebnisse bzgl. dem Heilungsverlauf und vor allem der langfristigen Stabilität erreichen.** Für die konservative Therapie spricht außerdem, dass alle Risiken und Komplikationen einer Operation bzw. Anästhesie wegfallen.

**Derzeitiger Behandlungsstandard der frischen Bandzerreißen am oberen Sprunggelenk:**

Zunächst werden **abschwellende Maßnahmen** ergriffen, die neben der o. g. Schonung, Kühlung und Kompression auch auf medikamentöser Basis (z. B. Enzymtherapie) erweitert werden. Nach 3-14 Tagen, kann schließlich eine **funktionelle Schiene** angelegt werden, mit der zunehmende Belastung jetzt wieder möglich ist. Die Schienen ermöglichen dem Träger hierbei eine



Autor: Dr. med. Johannes Hennen, ...

Abrollbewegung des oberen Sprunggelenkes, vermeiden aber die gefährdete seitliche Kippbewegung, so dass die Bänder unter der Alltagsbelastung wieder verheilen können. Ein **leichtes Lauftraining** kann bereits nach der Abschwellung wieder aufgenommen werden.

**Die durchschnittliche Behandlungszeit beträgt 4-7 Wochen.** Im Anschluss daran wird in Einzelfällen eine krankengymnastische Übungsbehandlung erforderlich um Bewegungseinschränkungen wieder zu mobilisieren.

Langfristig kann der Einsatz einer speziellen Laufeinlage mit Entlastung des Außenbandapparates sinnvoll werden. Hierüber kann eine Laufbandanalyse zuverlässig Auskunft geben. Im Team Orthopädietechniker, Ausstatter und Orthopäde sollte anschließend eine Überprüfung des aktuellen Laufschuhs erfolgen, um wiederkehrende Verletzungsmuster zu vermeiden.

#### FAZIT:

- ▶ Bei der Umknickverletzung des Sprunggelenkes sollte der ambitionierte Läufer die Möglichkeit eines Bänderrisses in Betracht ziehen.
- ▶ Mittels PECH Schema kann hier eine adäquate Erstversorgung bereits am Unfallort erfolgen.
- ▶ Weitere fachärztliche Abklärung und Einleiten einer konsequenten konservativen Therapie führen schließlich zu einer zeitlich überschaubaren, funktionellen Therapie bei der die frühzeitige Regeneration und Wiederaufnahme des Laufsportes im Vordergrund steht.
- ▶ Langfristig ist eine fachlich kompetente Überprüfung des Laufbildes, sowie des Laufschuhs sinnvoll, um erneute Verletzungen zu vermeiden.

*Dr. med. Johannes Hennen*

# AUF DIE PLÄTZE - LOS - FERTIG.

## WAVE RIDER. Mehr Speed.



HIT EINER PARALLELEN WAVE FÜR NEUTRALE LÄUFER SOWIE LEICHTE ÜBERPRONIERER. DIE FLACHE BAUWEISE BEI GLEICHZEITIG HOHER STABILITÄT SORGT FÜR HOCH EFFIZIENTERE KRAFT ÜBERTRAGUNG, HOCH DYNAMISCHERE DYNAMIK - UND FÜR HOCH MEHR SPEED.



SERIOUS PERFORMANCE