

# Das Sprunggelenk

*Kapsel-Bandverletzung – Sofortmaßnahme und Therapiemöglichkeiten*

Fast jeder aktive Tennisspieler, egal welchen Alters, der diesen Artikel liest, hat die Situation schon einmal erlebt: man hat ein Weichen gespielt, ist ein wenig unkonzentriert und vielleicht schon ein bisschen müde und plötzlich passiert es: man knickt mit dem Sprunggelenk über den äußeren Fußrand nach außen um; Verstauchung, Bänderdehnung, Bänderriß oder sogar eine Fraktur im oberen Sprunggelenk?

In der Akutphase sollten Sie sofort mit sogenannten „Hot-Ice“-Verbänden behandeln: hierbei wird der verletzte Bereich kontinuierlich gekühlt, der Gewebestoffwechsel wird dadurch nicht gestört. Das ist der entscheidende Unterschied zu der Eiswürfelbehandlung. Kälteschäden, wie zum Beispiel die Überwärmung nach dem Kühlen, werden dadurch verhindert. Die Herstellung von „Hot-Ice“-Verbänden ist sehr einfach: kühlen Sie kaltes Leitungswasser in einer Eiswasser-Box mit Eiswürfeln auf etwa 1 °C herunter. Tränken Sie eine elastische Binde in das Wasser und umwickeln Sie die betroffene Verletzung. Wenn Sie einen Druckverband zur Kompression anlegen wollen, benutzen Sie zusätzlich einen Schwamm, der getränkt auf die betroffene Region gelegt wird. Nach ca. 20 min den Verband abnehmen und nach ca. 5 min wieder erneut anlegen. Wiederholen Sie das Procedere 3-4 mal. Lassen Sie den Verband beim Duschen unbedingt angewickelt. Durch diese Sofortmaßnahme lassen sich schon ca. 60 % der Schwellung reduzieren.

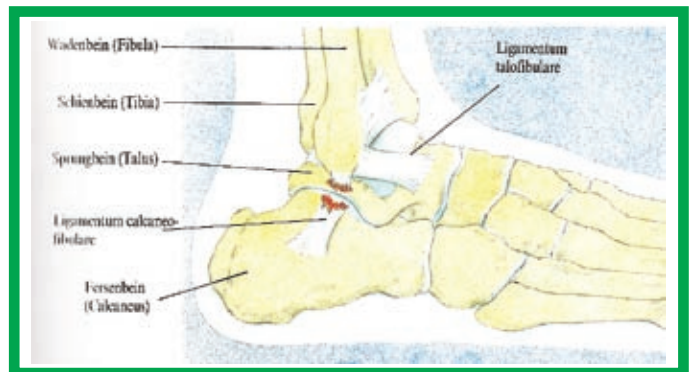
Im weiteren Verlauf sollte das Sprunggelenk hochgelagert und gegebenenfalls auch ent-

lastet werden (2 Gehstützen sollten auf jeder Tennisanlage im Rahmen eines 1. Hilfe Set gelagert sein). Suchen Sie schnellstmöglich einen Orthopäden oder Sportmediziner auf, der die exakte Diagnose mit klinischer Untersuchung (Test des Bandapparates), Sonographie, Röntgenbildern und gegebenenfalls auch mittels einer Kernspintomographie (MRT) stellen wird. Dies ist extrem wichtig, denn hiervon hängt die weitere Behandlungsplanung und somit auch die Genesungszeit Ihrer Sprunggelenksverletzung ab. Ist der Knöchel nur verstaucht stehen ca. 3 Wochen Sportpause auf dem Programm. Je nach Ausmaß kann ein Bänderriß durchaus eine Pause von 6-8 Wochen bedeuten. Ist bei der Verletzung auch die hintere Kapsel mit Achillessehne betroffen? Oder vielleicht sogar das Syndesmosenband? Hier wäre sogar an einen operativen Eingriff beziehungsweise an eine längere Ruhigstellung im Unterschenkelcast zu denken.

Wie beschleunigt man den Heilungsprozess? In der ersten Therapiephase werden kompressorisch wirksame Tapeverbände angelegt, gegebenenfalls auch eine Ruhigstellungorthese. Parallel können physiotherapeutisch Lymphdrainageanwendungen und abschwellende Bioresonanz- oder E-Therapie-Behandlungen gestartet werden. Es helfen

auch Enzyme (Ananas Extrakt oder proteolytische Enzyme) oder Arnika.

Wenn Sie wieder soweit sind, dass Sie das Sprunggelenk voll belasten können, bauen Sie sich behutsam auf. Gewinnen Sie wieder Vertrauen in das Sprunggelenk! Gehen Sie



*Justine Henin-Hardenne und Dr. Dietrich Wolter (Facharzt für Orthopädie, seit 10 Jahren Turnierrichter der German Open der Damen in Berlin)*

barfuss im Sand, laufen Sie auf dem Cross-trainer oder fangen Sie an Seil zu Springen. Eine aktuelle frühfunktionelle Behandlungsmethode ist das sogenannte Kinesio-Taping (hier werden bunte Tape-Bänder entlang der Muskeln und Sehnen am Sprunggelenk so platziert, dass der Stütz- und Abrollvorgang am OSG unterstützt wird).

Nach der vom Arzt verordneten Pause stehen Sie wieder auf dem Platz. Starten Sie nicht sofort mit dem Match sondern tasten sich langsam an die Extremsituation des Hineinrutschens zum Ball auf dem Sandplatz heran. So gewinnen Sie weiteres Vertrauen in Ihr Sprunggelenk und beugen so der nächsten Verletzung vor.

Dr. Dietrich Wolter  
orthozentrum26 am Kaiserdamm  
Kaiserdamm 26, 14057 Berlin  
Fon: (030) 302 80 88  
www.orthozentrum26.de

Logo: NOENE HIGH TECH SOLEN  
Logo: PIZ BUIN  
Logo: KNEISSL  
Logo: MOUSTI Click  
Logo: Ischia Beauty  
Logo: RYWAN  
Logo: TRACY  
Logo: Walk Street  
www.minksportsdirect.de  
Der Spezialist für Accessoires, Socken, Sohlen und Kosmetik.