

bänderdehnung und -riss im sprunggelenk

schnell wieder auf die beine kommen
dank hyaluronsäurebehandlung



Informationen für Freizeit-
und Leistungssportler

Zwangspause durch „Fehltritt“

Diagnose Sprunggelenksdistorsion – was tun?

Ein falscher Schritt auf dem Rasen, eine unvorteilhafte Drehung im Spiel, ein schmerzvolles Abrutschen im Training, und die Diagnose lautet: Sprunggelenksdistorsion – eine schmerzhafte Dehnung oder sogar ein Riss der Bänder des Sprunggelenks. Die Folgen sind unangenehm: Das Gelenk schwillt an, oft bildet sich ein Bluterguss, in schwerwiegenden Fällen kommt es zu einem Bänderriss (Ruptur) eines oder mehrerer Bänder im Bereich des Außenknöchels. Zu allem Übel droht damit auch noch eine Zwangspause für Training, Wettkampf und Spiel.

Die Statistik alarmiert: Rund 75 % aller deutschen Berufs- und Freizeitsportler erleiden einmal in ihrem Leben eine Distorsion des Sprunggelenks. Ermüdung, abrupte Gewichtsverlagerungen oder eine mangelnde Aufwärmphase sind die Hauptgründe. Rund 40 % von ihnen leiden wiederholt unter Distorsionen, während etwa 25 % mit einem dauerhaft instabilen Gelenk zu kämpfen haben.



Sprunggelenksdistorsionen in der Übersicht

Die Sportmedizin unterscheidet drei Schweregrade von Distorsionen, die für das richtige Behandlungsschema ausschlaggebend sind:

Distorsion 1. Grades:

Bänderdehnung mit geringem Schmerz und minimaler Schwellung. Das Gelenk kann vollständig belastet werden und ist kaum in seiner Funktion eingeschränkt.

Distorsion 2. Grades:

schmerzhafter Bänderanriss (Teilruptur) mit Schwellung und eingeschränkter Funktion. Das Gelenk kann nicht belastet werden.

Distorsion 3. Grades:

vollständiger Bänderriss (Ruptur) mit weniger starkem Schmerz, dafür heftiger Schwellung und Bluterguss. Das Gelenk funktioniert nur noch eingeschränkt und kann nicht belastet werden.



Distorsion 1. Grades Distorsion 2. Grades Distorsion 3. Grades

Heilfaktoren Nr. 1: Vorsorge und Erste Hilfe

Was Sie selbst tun können

Eine Sprunggelenksdistorsion lässt sich häufig vermeiden durch:

- ✓ einen guten Trainingszustand Ihrer Muskulatur
- ✓ das Tragen prophylaktischer Tapeverbände und Bandagen
- ✓ sorgfältiges Aufwärmen
- ✓ gutes und richtiges Schuhwerk

Kommt es trotzdem zu einer gewaltsamen Überdehnung der Sprunggelenksbänder, hat sich die Akutbehandlung nach dem PECH-Schema bewährt. **PECH** steht für ...

- ✓ **Pause:** Entlasten Sie den verletzten Fuß, und ziehen Sie sofort den Sportschuh aus.
- ✓ **Eis:** Kühlung durch Eis wirkt schmerzlindernd und dämmt das Anschwellen des Gewebes ein. Wiederholen Sie die Kühlung alle zwei Stunden für 20 Minuten ohne direkten Hautkontakt.
- ✓ **Compression:** Die zielgenaue und anhaltende Kompression mittels einer Bandage verringert die Schwellung des Gelenks nachhaltig und vermindert so den Schmerz.
- ✓ **Hochlagerung:** Legen Sie den verletzten Fuß hoch, idealerweise über Herzhöhe.

Nachhaltige Heilung mit Hyaluronsäure

Welche Möglichkeiten Ihnen die moderne Medizin bietet

Ziel der Distorsionsbehandlung ist ein **vollständiges, rasches und nachhaltiges Ausheilen** des verletzten Sprunggelenks. Dabei soll der Zustand vor der Verletzung erreicht und die Stabilität und Belastbarkeit des Gelenks erhalten werden. Denn: Nicht- oder Fehlbehandlungen können zu einer vorzeitigen Gelenkabnutzung (Arthrose) führen!

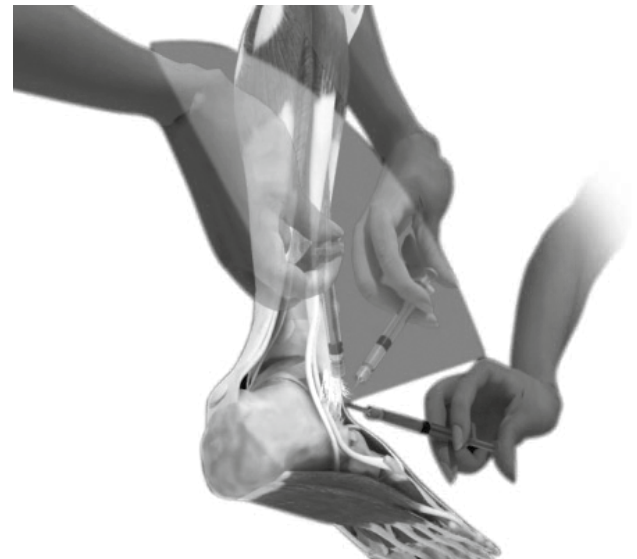
Nachdem die funktionelle Behandlung mit Schienen und Bandagen eine Therapiedauer bis zu sechs Wochen erfordert, wird der Wiedereinstieg in Training und Wettkampf mit modernen Therapiemethoden deutlich verkürzt. Als besonders wirksame und daher von uns empfohlene Methode hat sich bei Patienten mit abgeschlossenem Wachstum die Behandlung mit **Hyaluronsäure** erwiesen:

- Das Präparat besteht aus zwei Fertigspritzen mit jeweils 12 mg STABHA: Diese **weichteiladaptierte Hyaluronsäure** wirkt wie ein „innerer Verband“, da sie ein natürlicher Bestandteil des Bindegewebes und ein Hauptbestandteil der Gelenkflüssigkeit ist.
- **Hyaluronsäure** wird das erste Mal bis 48 Stunden nach der Verletzung und das zweite Mal bis 48 Stunden nach der ersten Injektion verabreicht.

Schnell, zuverlässig, wirksam

In wissenschaftlichen Studien konnte nachgewiesen werden, dass **Hyaluronsäure** für ein **rasches und nachhaltiges Ausheilen** von Sprunggelenksdistorsionen sorgt. Es **reduziert Entzündungen, Schmerzen und Schwellungen** und kann ideal mit einer physiotherapeutischen Begleittherapie kombiniert werden. Aufgrund seiner Zusammensetzung besitzt es eine hohe Gewebeverträglichkeit und sorgt nachhaltig für eine **höhere Gelenkstabilität**.

Besonders für **Leistungssportler** stellt das Präparat somit eine hervorragende Behandlungsalternative dar, um **schnell und sicher** wieder ins Training einsteigen zu können. Unsere Praxiserfahrung zeigt: Nach spätestens **fünf Tagen** konnten unsere Patienten das betroffene Gelenk wieder belasten.



Dauerhaft fit dank richtiger Therapiewahl

Bei Sprunggelenksdistorsionen 3. Grades, die mit einer Knochenverletzung einhergehen, muss eine Operation in Betracht gezogen werden. Gemeinsam mit Ihnen und unseren externen Spezialisten finden wir die individuell **optimale operative Lösung** für Sie. Nach einer Operation, aber auch nach der Behandlung mit Hyaluronsäure spielt eine speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte **Physiotherapie** die maßgebliche Rolle für den Heilungserfolg. In der Regel empfehlen wir über einen zweiwöchigen Zeitraum tägliche Einheiten zur:

- Beseitigung der entzündlichen Veränderung und Herstellung normaler Stoffwechselaktivitäten
- Herstellung der regulären Gelenkfunktion
- Herstellung voller muskulärer Leistungsfähigkeit mit abschließendem sensomotorischem Training



Sie sind nicht allein

Wir sind für Sie da:

orthopäden. spezialisten. partner.

Als Ihre behandelnden Ärzte stehen wir Ihnen mit Fachwissen, Kompetenz und Erfahrung zur Seite, um das für Sie ideale Behandlungsschema zusammenzustellen. Ihre Zufriedenheit und der schnelle Wiedereinstieg in Ihren Sport stehen dabei im Vordergrund unserer Arbeit. Bitte sprechen Sie uns auf Ihre Beschwerden, Fragen und Wünsche an. Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen!



Praxistipps und Hinweise

Praxistipps, interessante Hinweise und nützliche Zusatzinformationen finden Sie unter:

- **Webseite des Deutschen Olympischen Sportbunds**
www.richtigfit.de
- **„Autsch! Erste-Hilfe-Ratgeber für Sportler“**
www.sportverletzung.de/sportverletzungen/home.html
- **Aus nach Sportverletzung? – Diagnostik, Therapie und Prävention.**
K. Knobloch (Februar 2009)
- **Handbuch Sportverletzungen: Prävention. Diagnostik und Therapie. Erste-Hilfe-Maßnahmen.**
C. Plesch, R. Sieven, D. Trzolek (Mai 2009)
- **Sportverletzungen: Sicher erkennen, richtig handeln.**
T. Buchhorn, P. Ziai (August 2009)

Stand: Winter 2010/11



ortho sport

orthopädie. unfallchirurgie. sportmedizin.

überregionale gemeinschaftspraxis

dr. med. dirk rothhaupt

dr. med. lutz schweißinger

thomas wagner

dr. med. brigitta bär-rothhaupt

dr. med. gerolf bergenthal

anke schrecker

dr. med. linda mergner

dr. med. achim weber

dr. med. robert hammer (angestellter arzt)

coburg zentrum | op-zentrum

Ketschengasse 22-24

96450 Coburg

stadthaus

Ketschengasse 25

96450 Coburg

kronach zentrum

Rosenau 9a

96317 Kronach

neustadt zentrum

Seilersgründchen 8

96465 Neustadt bei Coburg

zentraler kontakt

Tel. 0 95 61 - 23 34-0

Fax 0 95 61 - 23 34-29

info@orthopaeden-coburg.de

www.orthopaeden-coburg.de

