

bänderdehnung und -riss im sprunggelenk.

Mit Hyaluronsäurebehandlung und
PRP/ACP schnell wieder auf den Beinen



Informationen für PatientInnen

Diagnose Sprunggelenksdistorsion – was tun?

Es geht oft sekundenschnell: ein falscher Schritt auf dem Rasen, eine unvorteilhafte Drehung im Spiel, ein schmerzvolles Abrutschen im Training. Eine Sprunggelenksdistorsion ist eine schmerzhafte Dehnung oder gar 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 FreizeitsportlerInnen erleiden einmal in ihrem Leben eine Distorsion des Sprunggelenks. Ermüdung, abrupte Gewichtsverlagerungen oder eine mangelnde Aufwärmphase sind die Hauptgründe dafür. Rund 40 % der Betroffenen leiden wiederholt unter Distorsionen, während etwa 25 % mit einem dauerhaft instabilen Gelenk zu kämpfen haben.



Eine Diagnose „mit Hand und Fuß“

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 dennoch 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.

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

Nachhaltige Therapie von Distorsionen 2. Grades: Hyaluronsäure

Ziel der Distorsionsbehandlung ist ein vollständiges, rasches und nachhaltiges Ausheilen des verletzten Sprunggelenks. Das ist entscheidend, da Nicht- oder Fehlbehandlungen zu einer vorzeitigen Arthrose führen können.

Während die funktionelle Behandlung mit Schienen und Bandagen eine Therapiedauer von bis zu 6 Wochen erfordert, lässt sich der Wiedereinstieg in Training und Wettkampf mit modernen Therapiemethoden deutlich verkürzen. Als besonders wirksame Methode hat sich bei PatientInnen mit abgeschlossenem Wachstum die **Behandlung mit Hyaluronsäure** erwiesen.

In wissenschaftlichen Studien konnte nachgewiesen werden, dass Hyaluronsäure für ein rasches und nachhaltiges Ausheilen von Sprunggelenksdistorsionen sorgt. Sie reduziert Entzündungen, Schmerzen und Schwellungen und kann ideal mit einer physiotherapeutischen Begleittherapie kombiniert werden. Aufgrund seiner Zusammensetzung besitzt das von uns eingesetzte Präparat eine hohe Gewebeerträglichkeit und sorgt nachhaltig für eine höhere Gelenkstabilität.

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

Der Behandlungsablauf

- ✓ Das Präparat besteht aus 2 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.
- ✓ Die Hyaluronsäure wird das 1. Mal bis 48 Stunden nach der Verletzung und das 2. Mal bis 48 Stunden nach der 1. Injektion verabreicht.



Operativer Eingriff bei Distorsionen 3. Grades

Bei Sprunggelenksdistorsionen 3. Grades, die mit einer Knochenverletzung einhergehen, muss eine Operation in Betracht gezogen werden. Gemeinsam mit Ihnen und finden wir die individuell optimale operative Lösung für Sie. In unserem OP-Zentrum und im Rahmen unserer Tätigkeit am Regiomed Klinikum Neustadt bei Coburg erbringen wir spezialisierte Operationsleistungen und können Sie vom Erstgespräch über den Eingriff bis zur Nachbehandlung nahtlos aus einer Hand betreuen.

Erfolgreicher Therapieabschluss

Nach einer Operation, aber auch nach der Behandlung mit Hyaluronsäure trägt eine speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Physiotherapie maßgeblich zum Heilungserfolg bei. 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 der vollen muskulären Leistungsfähigkeit mit abschließendem sensomotorischem Training



Neben dem Einsatz von Hyaluronsäure hat sich in den letzten Jahren die Therapie mit PRP/ACP als erfolgreiche Alternative etabliert. Weitere Informationen zu dieser Therapieform finden Sie in unserem Themenflyer „Plättchenreiches Plasma (PRP)/Autologes Konditioniertes Plasma (ACP)“.



Wir sind für Sie da.

Als FachärztInnen für Orthopädie, Sportmedizin und Unfallchirurgie setzen wir unser vernetztes Fachwissen für eine nachhaltige und effektive Therapie Ihrer Verletzung ein. Wir legen dabei besonders Wert auf eine hochindividuelle Betrachtung Ihrer Beschwerden und stellen mit unserer Erfahrung das für Sie ideale Behandlungsschema zusammen. Unser Ziel ist, dass Sie schnell und sicher wieder schmerzfrei und belastungsstark in Ihren Sport einsteigen können.



ortho sport

orthopädie. unfallchirurgie. sportmedizin.

überregionale gemeinschaftspraxis

dr. med. dirk rothhaupt
dr. med. lutz schweißinger
thomas wagner
dr. med. brigitta bär-rothhaupt
anke schrecker
dr. med. linda mergner, mhba
dr. med. robert hammer
dr. med. jens stüber

coburg zentrum | op-zentrum

Ketschengasse 22 - 24
96450 Coburg

stadthaus

Ketschengasse 25
96450 Coburg

kronach zentrum

Rosenau 9 a
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

