

Funktionelle Therapie bei Außenbandverletzung am Sprunggelenk

Wenn Sie mit dem Sprunggelenk umknicken, bitte sofort folgende Regeln beachten:

1. Mit dem **Sport sofort aufhören**.
2. Das Gelenk **unmittelbar mit einer elastischen Binde ganz fest umwickeln**
3. Falls möglich, die Binde anfeuchten
4. Den **Fuß hochlegen** und eine **Eispackung** auf den Verband legen – nicht auf die nackte Haut
5. Wenn notwendig, nehmen Sie ein Schmerzmittel ein.
6. Sobald möglich, besuchen Sie einen Arzt

Die Diagnostik beim Arzt

1. Der Arzt fragt nach dem Unfallhergang und den vorherigen Verletzungen
2. Das Gelenk wird vom Arzt untersucht, die Festigkeit der Bänder, das Bewegungsausmaß und Schwellung und Bluterguss werden beurteilt.
3. In der Regel wird ein Röntgenbild angefertigt zum Ausschluss einer Fraktur
4. Eine Operation ist sehr selten notwendig.

Nun beginnt die funktionelle Therapie, d.h. die Therapie wird unmittelbar an die möglichen Funktionen der verletzten Struktur angepasst.

1. Solange das Gelenk beim Auftreten schmerzt, sollten Gehstöcke zur Entlastung benutzt werden.
2. Solange das Gelenk dick oder geschwollen ist, sollte das Gelenk mit einer elastischen Binde gewickelt werden. Diese Wickelung muss unter Umständen mehrfach am Tage erneuert werden, weil sie sich lockern oder verrutschen kann.
3. Es wird eine Orthese rezeptiert, die verhindert, dass man Seitbewegungen mit dem Gelenk machen kann, Auf- und Abbewegungen sind möglich und in der Regel auch schmerzlos durchführbar
4. Solange das Gelenk bei Seitbewegung schmerzt, sollte die Orthese **Tag und Nacht** getragen werden.
5. Am Anfang ist es durchaus sinnvoll ein sogenanntes Antiphlogistikum (z.B. Ibuprofen oder Diclofenac) einzunehmen, zusätzlich sollte ein abschwellendes Medikament zur Anwendung kommen (z.B. Bromelain, Wobenzym oder Arnika) um die Schmerzen und die Schwellung rasch zu lindern.
6. Diese Behandlung kann wenige Tage bis zu einigen Wochen gehen, je nachdem, wie schwer die Verletzung ist und wie konsequent die Anweisungen befolgt werden.
7. Sollte es zu unvorhergesehenen Veränderungen kommen, sollte der Arzt kontaktiert werden.
8. Ein dauerndes Tragen der Orthese nach Schmerzurückgang ist nicht sinnvoll, anfangs ist es durchaus nützlich, beim Sport die Orthese im Sportschuh zu tragen. Weiter ist es lediglich sinnvoll bei immer wieder kehrendem Umknicken eine gezielte Krankengymnastik zur Festigung der Kapsel und der Bänder durchzuführen, das sogenannte „Propriorezeptorentaining“