

Umgeknickt – Sprunggelenk verletzt: Was tun?

Ob Waldlauf oder eine Bordsteinkante, die Möglichkeiten mit dem Fuß umzuknicken, sind durchaus vielfältig. Wir zeigen Ihnen, was Sie nach dem Umknicken beachten müssen und wie Sie Ihren Fuß schnell wieder belasten können.

Von Dr. med Patrick Ansah

Die Verletzung der Bänder des Sprunggelenkes ist eine der häufigsten Verletzungen im Sport. In den meisten Fällen sind die Außenbänder betroffen. Gerade beim Sport kommt es zum typischen „Umknicken“ (auch als Distorsion bezeichnet). In der Regel kommt es zu einem Umknicken nach außen (Supination genannt). Dabei entsteht ein erheblicher Stress auf den äußeren Kapsel-Band-Apparat des oberen Sprunggelenkes.

»Eine der
häufigsten
Verletzungen
im Sport.«

Drei Bänder verbinden den Außenknöchel mit dem Sprungbein und dem Fersenbein zur seitlichen Stabilisierung. Diese Bänder werden beim Umknicken (Supinationstrauma) gezerrt oder reißen bei zu großer Krafteinwirkung. Dann kann das Gelenk nicht mehr stabil geführt werden. Zerreißt die Kapsel-Band-Strukturen, dann kommt es zusätzlich zu einer Einblutung ins Gewebe (Hämatom) und dadurch zu einer deutlichen Schwellung

Wird dann die Belastung fortgeführt, folgt eine entsprechende Blauverfärbung um den Außenknöchel. Es entwickelt sich ein Druckschmerz über den betroffenen Bändern und das Auftreten schmerzt. Eine

Diagnose sollte bei entsprechender Verletzung durch einen Arzt getroffen werden. Einer präzisen Untersuchung von Sehnen, Muskeln, Knorpel, Knochen und Bändern kommt eine enorme

»»» So können Sie
vorbeugen (S. 3)

Wichtigkeit zu, besonders zur Beurteilung von möglichen Begleitverletzungen. Zum Ausschluss eines Knochenbruchs kann eine Röntgenaufnahme nötig sein. Um die Stabilität zu beurteilen wird der Facharzt verschiedene Tests durchführen. Eventuell kann eine Untersuchung mit einem „modernen“ Ultra-



schallgerät angeraten sein. Eine Kernspinuntersuchung ist normalerweise nicht erforderlich. „Gehaltene Röntgenaufnahmen“ bei frischen Verletzungen gehören der Vergangenheit an, da sie in der Regel sehr schmerzhaft sind und keine sicheren Ergebnisse bringen. Liegen Verletzungen der Innenbandstrukturen oder der sogenannten Syndesmo-

se (Verbindung von Schienbein und Wadenbein in der Höhe der Knöchelgabel) vor oder werden Knorpelschäden vermutet, so kann eine Kernspintomographie (MRT) hilfreich sein.

Die PECH-Regel

Als Sofortmaßnahme nach dem Umknicktrauma sollte nach der bekannten PECH-Regel gehandelt werden: Pause, Eis, Compression, Hochlagern. Das heißt Sport beenden, Hochlagern, Kühlen und eventuell eine elastische Kompressionsbandage schon auf dem Sportplatz anlegen. So kann man schon mit einfachen Mitteln Schmerzen lindern und gegebenenfalls ein starkes Anschwellen verhindern. In den ersten Tagen kann auch bei starken Schmerzen und Schwellungen die Einnahme von schmerzlindernden und entzündungshemmenden Medikamenten sinnvoll sein. Aufgrund der besseren Wirkung ist jedoch Tabletten der Vorzug vor Salben zu geben. Viele Sportärzten befürworten eine begleitende Therapie mit Enzymen.

Wurde vom Arzt eine Zerrung diagnostiziert und ist das Gelenk stabil, so reicht es zu kühlen, gegebenenfalls kann ein Schmerzmittel eingenommen werden. Nach dem Abschwellen und Verschwinden des Schmerzgefühls kann der Sport wieder ohne Probleme durchgeführt werden.

Stabilisierung beim Bänderriss

Sollte aber ein Bänderriss vorliegen, so muss eine sofortige Stabilisierung durch eine Schiene erfolgen, damit die gerissenen Bänder stabil verheilen können. Eventuell kann bei einer starken Schwellung anfangs auch eine kurzfristige Ruhigstellung in einem Gips nötig sein. Eine

Spezialschiene sollte für insgesamt 6 Wochen getragen werden, bis die nötige Festigkeit wieder vorhanden ist. Mit einer solchen Schiene kann der Fuß dann wieder normal belastet werden.

Mit der richtigen Reha wieder zurück ins Training

Gerade für Sportler ist es wichtig, nach ein bis zwei Wochen wieder mit einem Trainingsprogramm zu beginnen. Aus diesem Grund kann eine unterstützende Physiotherapie sinnvoll sein. Ziele sind die zügige Abschwellung und ein gezieltes Training der Stabilisierung und Koordination, um einer späteren Instabilität und erneutem Umknicken vorzubeugen.

Moderne Spezialtapes (kinesiologisches Taping) können die Abschwellung unterstützen, sie geben jedoch nur einen geringen Halt. Nach der Schienenbehandlung ist es am sinnvollsten, das Fußgelenk mit den klassischen Tape-Behandlungen beim Training oder Wettkampf zu stabilisieren.

Zusammenfassung (Bänderriss)

Phase 1 (bis ca. 3./4. Tag)

Abschwellung, Entzündungs-/ Schmerzhemmung, Erhalt der Kondition

Phase 2 (bis 4 Wochen nach Trauma)

Wiederherstellung der vollen Belastbarkeit, freie Beweglichkeit, Gangbildnormalisierung

Phase 3 (nach 4 bis 6 Wochen, bzw. nach Erreichen der Ziele von Phase 2)

Wiederherstellung der sportlichen Belastbarkeit Wird die Nachbehandlung konsequent ausgeführt, so ist je nach Sportart nach ca. 10-12 Wochen auch die volle Wettkampfbelastbarkeit gegeben. Wird zu früh mit dem Training wieder begonnen, droht die Gefahr einer erneuten Ruptur. In den allermeisten Fällen heilen Außenbandrisse bei konsequenter Therapie stabil und ohne Folgen aus. Operationen sind nur noch in wenigen Ausnahmen nötig (evtl. bei Hochleistungssportlern). Eine Operation ist nur in seltenen Fällen nötig, wenn das Gelenk trotz konsequenter Therapie instabil bleibt und man immer wieder umknickt.

Werden alle diese Schritte eingehalten, so werden Sie wieder Freude am Sport haben.

Also bleiben Sie gesund!

So können Sie vorbeugen

Zahlreiche Rezeptoren im Fuß und den Gelenkkapseln kommunizieren mit Muskeln und Bändern, besonders vorne und außen am Unterschenkel. Sie können zuhause und draußen vorbeugen:

- Einbeinig stehen, das Standbein leicht gebeugt, das andere Bein gestreckt nach hinten heben und ausbalancieren.
- Einbeinig stehen, Hände über den Kopf zusammenhalten, dabei das andere Bein nach vorn und hinten pendeln lassen, oder einige leichte Kniebeugen machen.
- Übungen auf einem Wackelbrett oder Balance Pad.
- Beine stehen leicht gebeugt in Schulterbreite, dann abwechselnd je einige Sekunden nur auf den Zehen oder auf den Fersen stehen.
- Nutzen Sie das Wintertraining, um auf Feldwegen und im Wald die Bänder und Muskeln zu stärken. Tempo steht hier nicht im Vordergrund. Je mehr wir uns den ersten Frühjahrswettkämpfen nähern, können auch Sprinteinheiten am Berg eingebaut werden.
- Barfusslaufen
- Ab sofort das Lauf-ABC (wieder) ins Training einbauen.