

Außenbandruptur am Sprunggelenk

In der heutigen Untersuchung konnte bei Ihnen ein Riss des Außenbandes am Sprunggelenk festgestellt werden.

Diese Verletzung lässt sich sehr gut konservativ (ohne Operation) mit Hilfe der Ihnen verschriebenen Orthese behandeln.

Folgendes Schema soll Sie durch die nächsten Wochen begleiten:

Tag 1-3 nach Diagnose	<ul style="list-style-type: none">• Orthese Tag und Nacht tragen (kann unter Vorsicht zum Duschen abgenommen werden)• Kühlung des Sprunggelenkes (kein Vereisen!!) und konsequente Hochlagerung des verletzten Beins über Herzhöhe.• Vollbelastung möglich.• Wenn möglich kein Schmerzmittel (Ibuprofen/Diclofenac).
Tag 4 bis Ende Woche 1 nach Diagnose	<ul style="list-style-type: none">• Orthese Tag und Nacht weiter.• Kühlung und Hochlagerung nach subjektivem Wohlbefinden.• Bei unveränderten Beschwerden nach Woche 1 und zu Beginn Woche 2 Bitte um Wiedervorstellung in meiner Notfallsprechstunde.
Woche 2 und 3 nach Diagnose	<ul style="list-style-type: none">• Orthese Tag und Nacht weiter.• Beginn mit Stabilisierungsübungen z.B. beim Zähneputzen, in der Orthese.• Beginn mit Radfahren.• Kühlung und Hochlagerung nach subjektivem Wohlbefinden.

Woche 4 und 5 nach Diagnose	<ul style="list-style-type: none">• Orthese Tag und Nacht weiter.• Stabilisierungsübungen intensivieren.• Radfahren steigern, ggf. langsames Joggen bei Schmerzfreiheit.• Kühlung und Hochlagerung nach subjektivem Wohlbefinden.
Woche 6 nach Diagnose	<ul style="list-style-type: none">• Orthese zur Nacht weiter, tagsüber Entwöhnung.• Stabilisierungsübungen weiter.• Laufsport steigern (Steigerungsläufe).
Woche 7 und 8 nach Diagnose	<ul style="list-style-type: none">• Wenn noch notwendig, Orthese vollständig entwöhnen.• Bei schmerzfreiem Joggen folgen nun Steigerungsläufe, Sprints und Richtungswechsel.• Übergang zur Hauptsportart.• Tapeverbände (fixierend oder elastisch) für die Hauptsportart möglich.

Bei Bedarf/Beschwerden kann 8 Wochen nach Verletzung eine Wiedervorstellung in meiner Praxis erfolgen.

Mögliche Stabilisierungsübung:

Bei Verletzungen am Sprunggelenk ist es wichtig im Verlauf nicht nur die Kraft, sondern auch das Gleichgewicht und die Koordination zu schulen. Der **Einbeinstand** zielt genau darauf ab. Mit leicht gebeugtem Knie stellen Sie sich auf das verletzte Bein. Diese Position für 30 Sekunden halten. Bei auftretenden Schwierigkeiten oder Problemen mit dem Gleichgewicht, können Sie sich auch festhalten. Die Effektivität dieser Übung wird durch zusätzliche Bewegungen – beispielsweise mit dem angehobenen Bein der Gegenseite oder den Armen – erhöht. Weiter kann nach o.g. Schema die Unterlage erschwert werden. (Balancekissen/-matte oder einfach ein normales festes Kissen).

Nahrungsergänzung:

Während der ersten beiden Wochen nach der Verletzung empfehle ich die Einnahme eines der folgenden Präparate:

- Bromelain 500mg 1-0-1 (früh und abends) für 7 Tage oder
- Reparil 2-2-2 (3x täglich 2 Tabletten) für 3 Tage dann 1-0-1 (früh und abends) für 5 weitere Tage.

Diese Präparate sind frei verkäuflich.

Homöopathische sportmedizinische Ergänzung:

- Rhus toxiodendron D6 oder D12
- Ruta D4 oder D6
- Symphytum D3 oder D8

Ihr Stephan Ehler