

RATGEBER

FUSS- UND SPRUNGGELLENK- VERLETZUNGEN THERAPIEN UND TIPPS



RATGEBER

FUSS- UND SPRUNGGELENK-VERLETZUNGEN

Erfahren Sie mehr über akute und chronische Beschwerden und passende Therapien.

Das Sprunggelenk ist eines der am stärksten beanspruchten Gelenke unseres Körpers. Bei jedem einzelnen Schritt übernimmt es eine Vielzahl komplexer Aufgaben und trägt dabei unser gesamtes Körpergewicht. Es verbindet den Fuß mit dem Unterschenkel und ermöglicht uns, Treppen zu steigen, joggen zu gehen und die höchsten Berggipfel zu erklimmen. Hierfür muss es stabil, tragfähig und beweglich zugleich sein.

Da das Gelenk aus zahlreichen filigranen Bestandteilen aufgebaut ist und extremen Belastungen standhalten muss, verwundert es nicht, dass es sehr anfällig für Verletzungen ist.

Welche Krankheits- und Verletzungsbilder es gibt, wie diese behandelt werden und was du selbst für die Gesundheit deiner Knöchel tun kannst, erfährst du hier.

Testen Sie Ihr Verletzungsrisiko auf der nächsten Seite.

» Wenn ich einen langen Tag vor mir habe und viel auf den Beinen bin, dann trage ich gerne die MalleoTrain® – sie gibt mir Stabilität und Sicherheit. «

Dirk Nowitzki
Basketball-Legende und weltweiter Botschafter
der Marke Bauerfeind



CHECK

TESTEN SIE IHR VERLETZUNGSRISIKO

Sind Sie seit einem Jahr frei von Bänderverletzungen am Fuß?	JA	NEIN
Achten Sie beim Sport auf Aufwärmen und die richtige Technik?	JA	NEIN
Tragen Sie stabiles Schuhwerk beim Wandern, Sport und im Alltag?	JA	NEIN
Können Sie Ihren Fuß ohne Bewegungseinschränkung kreisen?	JA	NEIN
Fällt es Ihnen leicht auf einem Bein zu stehen?	JA	NEIN
Knicken Sie mit dem Fuß selten oder gar nicht um?	JA	NEIN
Fühlen Sie sich stabil im Fuß beim Gehen, Stehen, Laufen?	JA	NEIN
Falls Ihnen eine Fußbandage verordnet wurde, tragen Sie diese regelmäßig bei Ihren Aktivitäten?	JA	NEIN

Antworten mit »NEIN« stellen erhöhte Risikofaktoren dar. Einige davon können Sie selbst beeinflussen. Fragen Sie Ihren Arzt nach den richtigen Maßnahmen.

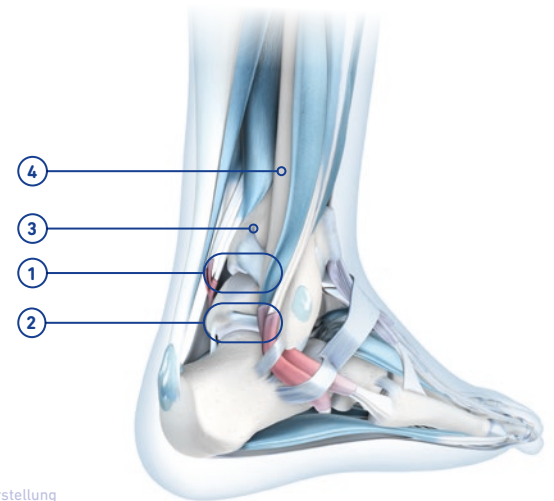


Setzen Sie sich mit Ihren Symptomen auseinander und sprechen Sie gut vorbereitet mit Ihrem Arzt – unsere Checkliste hilft Ihnen dabei:



ANATOMIE

FUSS UND SPRUNGGELENK AUFBAU



Schematische Darstellung

Der Fuß besteht aus einem komplexen Gefüge mit zahlreichen Bändern, Knochen und Muskeln, welches für runde und geschmeidige Bewegungsabläufe sorgt.

Das Sprunggelenk verbindet den Unterschenkelknochen mit den Fußwurzelknochen. Es besteht aus zwei Hauptgelenken: dem oberen Sprunggelenk **(1)** und dem unteren Sprunggelenk **(2)**. Das obere Gelenk verbindet das Sprungbein mit dem Schienbein **(3)** und dem Wadenbein **(4)**. Seine Funktion ähnelt einem Scharnier, wodurch sich der Fuß nach oben und unten bewegen lässt. Mithilfe des unteren Gelenks können Sie Ihren Fuß seitlich kippen sowie nach innen und außen schwenken.



ÜBERBLICK

DIE HÄUFIGSTEN VERLETZUNGEN UND ERKRANKUNGEN

INDIKATION

SUPINATIONS- TRAUMA



Schematische Darstellung

Ein Supinationstrauma entsteht durch ein **Umknicken des Fußes** über die Fußaußenkante. Dabei kann es zu Überdehnungen der Außenbänder des Fußes, Bänderrissen oder sogar zu Verletzungen des Knochens kommen. Diese können wiederum zu Blutergüssen und Schwellungen führen – vor allem dann, wenn zusätzlich die empfindliche Gelenkkapsel betroffen ist.

AKUTBEHANDLUNG NACH VERLETZUNG

Bei Schmerz, Schwellung und Bewegungseinschränkung nach dem Umknicken sollten Sie sofort den Arzt konsultieren und Akutmaßnahmen nach der **PECH-Regel** durchführen:

- **Pause:** Ruhe und keine weitere Belastung
- **Eis:** die betroffene Stelle kühlen; Eispakete sollten in Tücher gewickelt werden, um Hautschädigungen zu vermeiden.
- **Compression:** reduziert die Schwellung
- **Hochlagern:** der verletzte Fuß sollte über Herzhöhe gehalten werden. Auch das wirkt einem weiteren Anschwellen entgegen.



Die MalleoTrain sorgt für eine rasche Schmerzlinderung und aktive Stabilisierung.

SO HILFT DIE SPRUNGGELENKBANDAGE MalleoTrain®

- hilft dem erneuten Umknicken vorzubeugen
- beschleunigt das Abklingen von Schwellungen und Blutergüssen
- unterstützt die Rückkehr in den Alltag

Bis zu 70 % der Patienten empfinden eine erhöhte Stabilität.¹

Bis zu 60 % der Patienten empfinden weniger Schmerzen¹ mit der Sprunggelenkbandage MalleoTrain.

¹ Niklaus L, Kilper A, Schütz L, Milani T (2020); Akute und anhaltende Wirkung einer Sprunggelenkbandage auf Gang, Gleichgewicht, Feinkoordination und subjektives Empfinden von Patienten mit frischen Sprunggelenkdistorionen; Studiendruck ausgewählter Ergebnisse der klinischen / experimentellen Studie; Bewegungswissenschaften, Technische Universität Chemnitz & Klinikum Chemnitz.

INDIKATION

ACHILLODYNIE



Schematische Darstellung

Achillodynie entsteht meist durch eine **Überlastung der Achillessehne**. Betroffene spüren einen mehr oder weniger stark ausgeprägten Schmerz an der Sehne und sind in der Beweglichkeit des betroffenen Beins eingeschränkt. Achillodynie tritt häufig bei Sportlern auf und gilt als typische Läufererkrankung.

Grundsätzlich sollte die betroffene Sehne entlastet und gegebenenfalls durch ein Tape oder eine Bandage unterstützt werden. Sportliches Training sollte für mindestens drei Wochen ausgesetzt werden, auch wenn die Symptome schon früher nachlassen. Mit physiotherapeutischer Krankengymnastik kann der Patient lernen, die Wadenmuskulatur und die Achillessehne fachgerecht zu dehnen.

Achillodynie ist ein chronisches Geschehen. Das bedeutet ein erhöhtes Risiko für wiederkehrende Beschwerden, selbst wenn der Betroffene nach einer vorübergehenden Entlastung der Sehne symptomfrei ist.



Vor allem in der Akutphase entlastet die AchilloTrain die Sehne durch ein integriertes Fersenkissen.

SO HILFT DIE ACHILLESSEHNENBANDAGE AchilloTrain®

- entlastet die Achillessehne und dient der Schmerzreduktion
- lässt Schwellungen schneller abklingen
- gibt mehr Stabilität im Sprunggelenk

INDIKATION

SPRUNGGELENKS- DISTORSION



Schematische Darstellung

Sprunggelenksdistorsion beschreibt eine **Verstauchung des Sprunggelenks**. Dabei werden eines oder mehrere der Gelenke mit hoher Krafteinwirkung über ihr physiologisches Maß hinaus bewegt. Die Bänder werden bei dieser Überlastung schmerzhaft überstrapaziert. Ab einem gewissen Punkt können sie teilweise oder ganz reißen.

Nach einer Sprunggelenksdistorsion ist Auftreten, Bewegen oder Belasten des betroffenen Fußes meist nur unter Schmerzen möglich. Das Gelenk schwillt rasch an, oft bilden sich Blutergüsse und der verletzte Bereich ist extrem druckempfindlich. Das betroffene Fußgelenk sollte umgehend ruhig gestellt, gekühlt, hochgelagert und mit Kompressionsverband behandelt werden.

Bei den meisten Sprunggelenksdistorsionen ist keine Operation notwendig, und es reicht eine konservative Behandlung aus: erst ruhigstellen mit einer Orthese und nach einigen Wochen mobilisieren mit Hilfe einer Bandage.

Nach dem hochakuten Zustand kann mit physiotherapeutischen Behandlungen begonnen werden.



Die AirLoc stabilisiert den Fuß, indem sie ihn wie ein Steigbügel umfasst und sichert.

SO HILFT DIE SPRUNGGELENK- ORTHESE AirLoc®

- stabilisiert Innen- und Außenbänder durch anatomisch geformte Kunststoffschalen und Klettbinden
- dient der Schmerzreduktion mittels Kompression durch anpassbares Luftpolster zum Auf- und Abpumpen
- passt sich an die Fußbreite durch die elastische Schalenverbindung an

**34% weniger
Komplikationen**
in der Sprunggelenk-
therapie mit AirLoc®
im Vergleich zu einem
Tapeverband¹

¹ Lardenoye, S., Theunissen, Ed., Cleffken, B., Brink, P., R., G., de Bie, R., A., Poeze, M.: The effect of taping versus semi-rigid bracing on patient outcome and satisfaction in ankle sprains: a prospective, randomized controlled trial BMC Musculoskeletal Disorders 2012, 13:8; <http://www.biomedcentral.com/1471-2474/13/81>

INDIKATION

SPRUNGGELLENKS- FRAKTUR



Schematische Darstellung

Bei einer falschen Landung oder einem verdrehten Aufkommen mit dem Fuß kommt es bei starker Überbelastung zu Brüchen im oberen Bereich des Knöchels.

Für die Langzeitprognose ist weniger der Bruch selbst als vielmehr die **Schädigung des Gelenkknorpels und der Bänder** entscheidend. Es kann sein, dass sich schon innerhalb eines Jahres nach dem Ausheilen des Bruches deutliche Verschleißerscheinungen und eine chronische Instabilität entwickeln. Einem indizierten operativen Eingriff und dem gezielten Wiederaufbau der stabilisierenden Muskulatur kommt deshalb eine enorme Bedeutung zu.

Ist das Sprunggelenk gebrochen, darf der betroffene Knöchel in der Regel sechs Wochen gar nicht belastet werden, damit die Sprunggelenksfraktur heilen kann. Das hat zur Folge, dass die stabilisierende Muskulatur aufgrund der reduzierten Bewegung und Belastung schwächer wird und dann in der folgenden Belastungsphase fehlt.

Für die Schäden an den Bändern und am Gelenkknorpel ist Bewegung im weiteren Verlauf der Therapie sehr fördernd für den Heilungsprozess. In der Praxis kommen deshalb in der Reha-Phase erst ruhigstellende Orthesen und später Muskulatur aktivierende Sprunggelenksbandagen zum Einsatz.



Die MalleoLoc sorgt dafür, dass das Sprunggelenk nach einem Bruch und anschließender Operation die nötige Stabilität zurückerhält und nicht überlastet wird.

SO HILFT DIE SPRUNGGELLENK- ORTHESE MalleoLoc®

- dient dem Schutz vor Umknicken auch bei abrupten Bewegungen
- stabilisiert das Sprunggelenk mit und ohne Schuh
- unterstützt natürliches Abrollen des Fußes zur Mobilisierung

MalleoLoc® nachweislich wirksam: wirkt einem Umknicken entgegen und stabilisiert das Sprunggelenk¹

¹ Gehring et al.: Expecting ankle tilts and wearing an ankle brace influence joint control in an imitated ankle sprain mechanism during walking. *Gait & Posture* 2014; 39 (3), 894 – 898.
Eberbach H., et al., *J. Orthop. Surg. Res.* (2021) 16:620; <https://doi.org/10.1186/s13018-021-02750-6>

BEWUSST BEWEGEN

Therapeutisches Training, leichter Sport und das passende Hilfsmitteln steigern das Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität.

Bitte sprechen Sie vorab mit Ihrem Arzt, welche Übungen für Sie geeignet sind und Ihre Therapie sinnvoll ergänzen.

SCHEREN-EINBEINSTAND

6x pro Seite

- Gehen Sie in Schrittstellung.
.....
- Stellen Sie den vorderen Fuß auf ein zusammengerolltes Handtuch.
.....
- Beugen Sie das vordere Knie leicht.
.....
- Machen Sie mit dem hinteren Bein abwechselnd einen Schritt vor und zurück.
.....
- Kreuzen Sie dabei immer die Mittellinie, bevor Sie den Fuß abstellen.



TIPP

Achten Sie darauf, dass die Kniescheibe immer in Richtung der Großzehe zeigt und das Knie leicht gebeugt ist.

BALLROLLER

- Setzen Sie sich aufrecht und hüftbreit auf einen Hocker.
.....
- Legen Sie den Ball unter einen Fuß und rollen Sie ihn nach vorn und hinten.
.....
- Achten Sie darauf, den Fuß parallel zum Boden zu halten.
.....
- Wiederholen Sie die Übung zehnmal und wechseln Sie dann zur anderen Seite.

10x pro Seite



TIPP

Bewegen Sie den Fuß am Anfang ohne Ball über den Boden vor und zurück.

FUSSKREISEN IM LIEGEN

- Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Rücken.
.....
- Heben Sie ein Bein gestreckt ab und kreisen Sie mit dem Fuß.
.....
- Machen Sie die Bewegung vor allem in den Sprunggelenken.
.....
- Ändern Sie nach zehn Wiederholungen die Richtung.
.....
- Wechseln Sie danach das Bein.

10x pro Seite
und Richtung



TIPP

Bei Bedarf können Sie Ihre Knie mit einem zusammengerollten Handtuch unterlagern.

DIE BAUERFEIND THERAPIE-APP

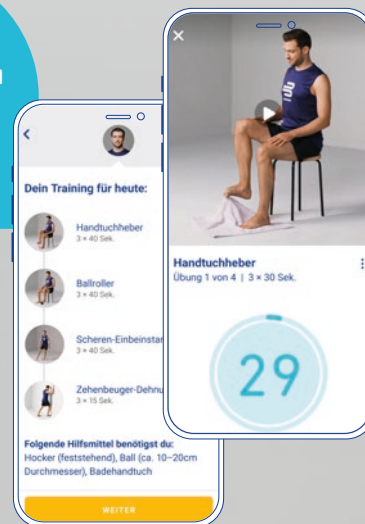
VON BEGINN AN DIE RICHTIGE THERAPIE

Orthesen und Bandagen helfen Ihnen zurück zu gesunden Bewegungsabläufen und therapeutische Übungen festigen diese langfristig. Die Bauerfeind Therapie-App bietet die passenden Übungen für das jeweilige Bänderverletzung am Fuß. Und noch mehr: Das Übungsprogramm der App passt sich an Ihre Bedürfnisse und Ihren aktuellen Trainingsstand an.

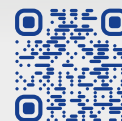
Die Therapie-App ist ein Medizinprodukt und wurde mit erfahrenen Ärzten und Physiotherapeuten entwickelt.

Bitte besprechen Sie den Einsatz der App mit Ihrem Arzt.

INDIVIDUELLES
ÜBUNGSPROGRAMM
GENAU AUF IHR
KRANKHEITSBILD
ABGESTIMMT



Jetzt Therapie-App herunterladen!
bauerfeind.de/app



Die Therapie-App ist ein Medizinprodukt. Auf der Grundlage der Europäischen Verordnung für Medizinprodukte (MDR) EU 2017 / 745 gilt die Therapie-App als ein Medizinprodukt der Klasse 1.



WIRKUNGSVOLL UND NACHHALTIG

BANDAGEN UND ORTHESEN

- + fördern die Schmerzlinderung und begünstigen den Abbau von Schwellungen und Ödemen
- + stabilisieren die Gelenke durch Kompression (Bandagen) oder gezielte Führung (Orthesen)
- + mobilisieren durch gezielte Bewegungsförderung besonders im Zusammenspiel mit der Bauerfeind Therapie-App

SCHMERZEN REDUZIEREN

Bauerfeind-Produkte sind ausgerichtet auf eine rasche Schmerzreduktion. Dies entlastet die Patienten und fördert das Bewegungstraining.

BEWEGLICHKEIT WIEDERHERSTELLEN

Das einzigartige Train-Gestrick von Bauerfeind wirkt aktivierend und stabilisierend zugleich.¹ Bei einigen Bandagen und Orthesen können Sie außerdem die maximal mögliche Bewegungsfreiheit stufenweise anpassen. Darüber hinaus ist die **Therapie-App** (S. 20) ein idealer Begleiter für gezielte therapeutische Übungen.

OPTIMAL STABILISIEREN

Bauerfeind mit seiner jahrzehntelangen Erfahrung in Technik und Entwicklung bietet für Bänderverletzungen das passende Hilfsmittel an. Welche Form der Stabilisierung brauchen Sie? Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihr Sanitätshaus nach dem richtigen Produkt.

KOMFORTABEL BEGLEITEN

Die Bandagen und Orthesen von Bauerfeind bieten einen komfortablen und sicheren Schutz mit perfekter anatomischer Form. Die verwendeten Materialien sind von höchster Qualität und geben Ihnen auch bei längerem Tragen stets angenehmen Komfort. Die Produkte sind langlebig, waschbar und atmungsaktiv.

¹ Schween R, et al., PLoS ONE 10(1): e01115782. doi:10.1371 (2015)

MEHR LEBENSQUALITÄT IN SECHS SCHRITTEN

1 SO FRÜH WIE MÖGLICH ZUM ARZT GEHEN

Lassen Sie sich bei Gelenkbeschwerden und -schmerzen vom Arzt untersuchen. Fragen Sie nach konservativen Therapiemaßnahmen und bei Bedarf nach Hilfsmitteln.



2 DAS PASSENDE PRODUKT WÄHLEN

Im Sanitätshaus oder im orthopädischen Fachgeschäft bekommen Sie die richtigen Bandagen, Orthesen oder Einlagen. Die Anpassung der Größe und der Form nimmt der Orthopädie(schuh)-techniker für Sie vor.



3 MÜHELOS ANLEGEN

Bauerfeind-Produkte können Sie in der Regel ohne fremde Hilfe mühelos an- und ausziehen. Sie überzeugen durch einfache Handhabung und bequemen Sitz.



4 REGELMÄSSIG TRAGEN

Bandagen, Orthesen und Einlagen von Bauerfeind bieten hohen Komfort und entfalten ihre Wirkung bei Bewegung. Tragen Sie deshalb Ihr Produkt, wenn Sie aktiv sind und folgen Sie den Empfehlungen Ihres Arztes.



5 MIT DER THERAPIE-APP TRAINIEREN

Laden Sie die Therapie-App herunter und trainieren Sie professionell und passend zu Ihren Anforderungen.



6 IHRE EIGENE GESUNDHEIT IM AUGE BEHALTEN

Bleiben Sie aktiv und hören Sie dabei stets auf Ihren Körper. Gehen Sie regelmäßig zum Arzt und fragen Sie, ob und wie Ihre individuelle Therapie angepasst werden kann. Lassen Sie Ihr Produkt alle sechs Monate im Sanitätshaus überprüfen.



OPTIMAL VERSORGT NACH BÄNDER- VERLETZUNG

Weitere Informationen finden Sie unter:
bauerfeind.de/sprunggelenk



Mit freundlicher Empfehlung:



Haftungshinweise Alle Angaben dieser Broschüre haben den Stand des Zeitpunkts der Drucklegung. Sämtliche Inhalte dieser Broschüre /Online-Darstellungen (Texte, Bilder, Grafiken etc.) verstehen sich allein als Ergänzung des Rates Ihres professionellen medizinischen Fachpersonals, insbesondere des behandelnden Arztes oder Physiotherapeuten. Die Broschüre soll diesen medizinischen Rat nicht ersetzen. Es wird strengstens empfohlen, vor Einsatz eines Bauerfeind-Produkts oder Übernahme einer Therapieempfehlung ärztlichen Rat einzuholen und von den ärztlich gegebenen Anweisungen /Therapien nicht abzuweichen. Nur dann ist die bestmögliche Wirkung unserer Produkte sichergestellt und Sie werden schnell wieder gesund. Unsere Ausführungen sollen Selbstdiagnose oder Selbstmedikation nicht unterstützen oder fördern, sondern dienen lediglich der allgemeinen Erst-Information und Grundsensibilisierung für die angesprochenen Themen.

BAUERFEIND AG

Triebeser Straße 16
07937 Zeulenroda-Triebes
Germany

T +49 (0) 800 0010-520

F +49 (0) 800 0010-525

E info@bauerfeind.com