



**BÄNDER-  
VERLETZUNGEN  
DES SPRUNG-  
GELENKES**

»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, Weltweiter Bauerfeind-Markenbotschafter



## **BÄNDERVERLETZUNGEN DES SPRUNGGELENKES**

### **UMKNICKEN IST SCHNELL PASSIERT**

Bänderverletzungen des Sprunggelenkes gehören zu den häufigsten Verletzungen des Menschen – von Überdehnungen über Instabilitäten bis hin zum Bänderriss.

Meistens passiert es beim Umknicken des Fußes und das ist schnell geschehen! Überall lauern „Stolperfallen“: Bordsteinkanten am Gehweg, Wurzeln auf Wanderwegen oder der gegnerische Fuß beim Sport.

Es genügt also ein unglücklicher Moment, um den Fuß buchstäblich aus der Fassung zu bringen: er knickt um und die Folge ist häufig eine Verletzung des Bandapparates mit Schmerz, Schwellung und Bewegungseinschränkung.

Erfahren Sie mehr über akute und chronische Beschwerden, passende Therapien und eine zügige Regeneration!

# TESTEN SIE JETZT IHR VERLETZUNGSRISIKO

## FINDEN SIE IHRE RISIKOFAKTOREN\* UND REDUZIEREN SIE DIE GEFAHR, SICH ZU VERLETZEN

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

Antworten mit »Nein« stellen erhöhte Risikofaktoren dar. Einige davon können Sie selbst beeinflussen. Fragen Sie Ihren Arzt für die richtigen Maßnahmen.

\* Es handelt sich um eine Auswahl.

# DER FUSS UND SEIN SPRUNGGELENK

## EIN WAHRES WUNDER DER NATUR

Der Fuß besteht aus einem komplexen Gefüge mit zahlreichen Bändern, Knochen und Muskeln, welches für runde und geschmeidige Bewegungsabläufe sorgt. Mit seinem Sprunggelenk kann der Fuß vielfältige Bewegungen durchführen und gleichzeitig das komplette Druckgewicht des Körpers abfedern.

## DAS SPRUNGGELENK

Das Sprunggelenk besteht aus einem oberen und unteren Gelenk. Das obere Gelenk hebt und senkt den Fuß, das untere neigt ihn nach innen und außen.

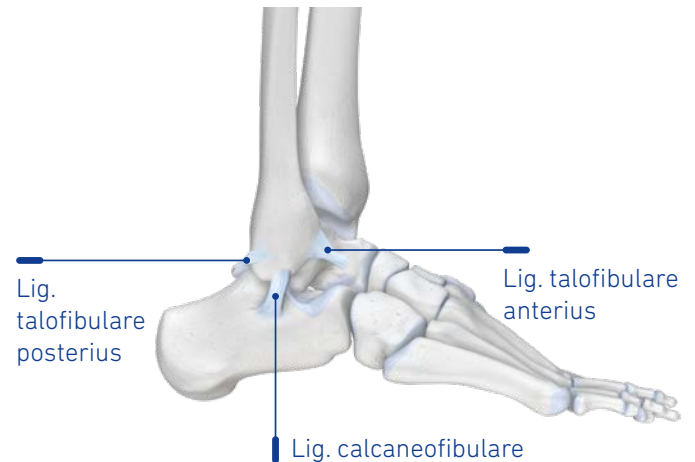
Die Außen- und Innenbänder übernehmen eine wichtige Funktion bei der Stabilisierung und Führung des Fußes. Verletzungen der Außenbänder (Supinationstrauma) gehören zu den häufigsten Verletzungen des Bewegungsapparates.

## AKUTE BÄNDERVERLETZUNGEN

Bänderdehnung, Zerrung, Verstauchung (Distorsion)	Grad I
Bänderriss, teilweise (Teilruptur)	Grad II
Bänderriss, vollständig (Ruptur)	Grad III

## CHRONISCHE BÄNDERBESCHWERDEN

Bandinstabilität  
Bandschlaffheit (Bandinsuffizienz)



Besonders häufig betroffen sind die drei Außenbänder (schematische Darstellung).



**Bandagen und Orthesen**  
können  
chronischen Verläufen  
entgegenwirken

## WAS SIE TUN KÖNNEN

### AKUTBEHANDLUNG NACH VERLETZUNG

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



**Die PECH-Regel**  
Pause, Eis,  
Compression,  
Hochlagern

### CHRONISCHE INSTABILITÄTEN VERMEIDEN

Bandinstabilitäten treten meist nach Bänderrissen oder Brüchen des Sprunggelenkes auf. Vor allem bei unzureichender Nachbehandlung sind oft chronische Instabilitäten die Folge. Diese wiederum können zu Fehlbelastungen und Arthrose führen. Mit Bandagen und Orthesen können Sie diesem chronischen Verlauf entgegenwirken.



**Effektive Therapie**  
Orthesen, Bandagen  
Physiotherapie  
Stabilisierungstraining

### THERAPEUTISCHE UNTERSTÜTZUNG

Fördern Sie die Stabilität, Beweglichkeit und Kraft Ihres Sprunggelenks nach den ärztlichen Vorgaben: Diese Maßnahmen sind ganz entscheidend für die vollständige Regeneration Ihres Fußes ohne weitere Komplikationen.

### VOR DEM UMKNICKEN SCHÜTZEN

Es gibt eine Reihe von Maßnahmen, die Sie vor dem Umknicken und vor erneuten Verletzungen schützen:

- situationsgerechtes Schuhwerk für Ihre Aktivitäten (Joggen, Wandern, Alltag)
- vermeiden Sie Trainingsfehler beim Sport (Aufwärmen, Technik, Pensum)
- bewegen Sie sich auf unebenen Untergründen besonders vorsichtig
- tragen Sie die verordneten Bandagen und Orthesen bei Ihren Aktivitäten, entsprechend der ärztlichen Empfehlung

## WELCHE THERAPIE\* FÜR WELCHE BÄNDER- VERLETZUNG?

### DIE BANDSCHLAFFHEIT (BANDINSUFFIZIENZ)

Lockere Bänder entstehen u.a. durch chronische Fehlbelastung des Fußes oder durch eine unzureichende Versorgung nach einem Bänderriss. Die Folge von schlaffen Bändern ist die zunehmende Instabilität des Gelenkes. Der Fuß braucht deshalb eine aktive Stabilisierung und die richtige Führung in der Bewegung. Dann sind gesunde Bewegungsabläufe wieder möglich und eine Eigenstabilität sichergestellt.

Die beiden Orthesen MalleoLoc L und L3 unterstützen diesen Prozess, indem sie einem erneuten Umknicken entgegenwirken und somit vor weiteren Instabilitäten schützen können.



**Sicherheit für jeden Augenblick**  
Die AirLoc gibt mehr Stabilität nach Bänderriss und passt in Freizeitschuhe

### DER BÄNDERRISS (BANDRUPTUR)

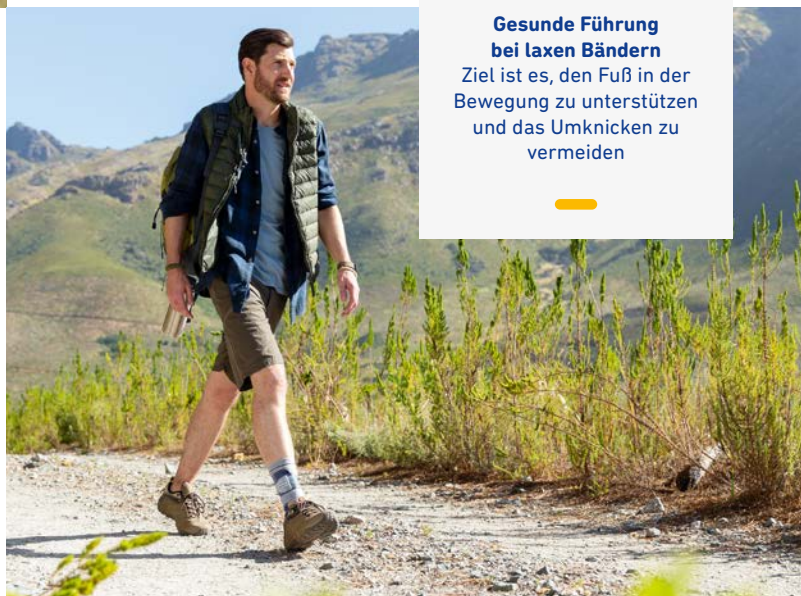
Der Fuß knickt nach außen um und die Außenbänder reißen teilweise oder komplett ein. Wenn das passiert, ist schnelle Hilfe gefragt! Der Fuß braucht jetzt vor allem Stabilisierung und Unterstützung beim Schwellungsabbau.

Die AirLoc-Orthese kann beides: Sie stabilisiert den Fuß, indem sie ihn wie ein Steigbügel umfasst und sichert. Ein anpassbares Luftpolster unterstützt den Abbau von Schwellungen durch optimal einstellbare Kompression.



**Gesunde Führung bei laxen Bändern**  
Ziel ist es, den Fuß in der Bewegung zu unterstützen und das Umknicken zu vermeiden

\* Therapieempfehlung: Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt oder weiteres medizinisches Fachpersonal.



# DIE BÄNDERZERRUNG (DISTORSION)



**Schnelle Hilfe bei  
Bänderzerrung**  
MalleoTrain-Bandagen  
sorgen für effektive  
Regeneration

Eine Zerrung tritt meist an den Außenbändern des oberen Sprunggelenkes auf. Der Außenknöchel schwillt an, die Bänder schmerzen und die Beweglichkeit des Fußes ist stark eingeschränkt. Jetzt sind effektive Maßnahmen besonders wertvoll.

Die Bandagen MalleoTrain und MalleoTrain Plus sorgen für eine rasche Schmerzlinderung und aktive Stabilisierung.

\*L. Niklaus<sup>1</sup>, A. Kilper<sup>2</sup>, L. Schütz<sup>2</sup>, T. Milani<sup>1</sup>

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<sup>1</sup> & Klinikum Chemnitz<sup>2</sup>; 2020

**bis zu 70%**  
der Patienten empfinden  
eine erhöhte Stabilität\*  
**bis zu 60%**  
der Patienten empfinden  
weniger Schmerzen\*

# DIE BÄNDERSCHWÄCHE

Eine Bänderschwäche kann akut auftreten oder einen chronischen Verlauf nehmen. Der akute Fall tritt häufiger ein, zum Beispiel bei Bänderverletzungen. Der chronische Verlauf kommt eher bei unzureichender Versorgung vor – etwa nach Brüchen oder Bänderrissen.

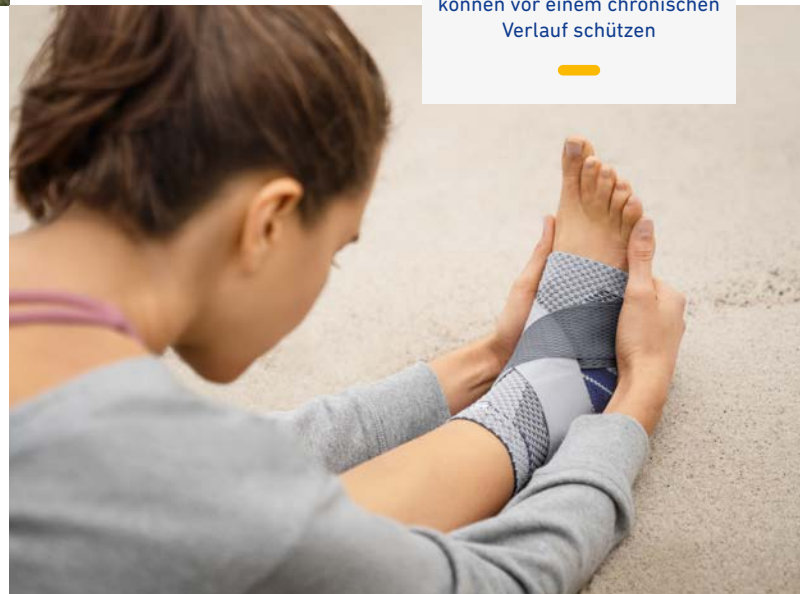
Egal ob akut oder chronisch – die richtige Nachbehandlung ist entscheidend für die vollständige Ausheilung des Sprunggelenkes.

Besonders hilfreich sind dabei die Bandagen MalleoTrain und MalleoTrain Plus.

Sie unterstützen eine effektive und möglichst vollständige Regeneration nach Bänderverletzungen. Chronischen Bandinstabilitäten und Rückfällen wird so entgegengewirkt.



**Bänderschwäche vermeiden**  
MalleoTrain-Bandagen  
können vor einem chronischen  
Verlauf schützen



»WENN ICH EINE MALLEOTRAIN TRAGE, DANN WEISS ICH, **ES KANN NICHTS PASSIEREN**. ICH FAHRE DAMIT SKI, SPIELE FUSSBALL ODER SURFE. ABER AUCH IM ALLTAG VERWENDE ICH SIE. ICH TRAGE DIE BANDAGE FAST TÄGLICH.«

Thomas, leitender Angestellter



## ES KANN CHRONISCH WERDEN

Als Kind stolperte Thomas beim Drachensteigen und holte sich eine Bänderverletzung am Sprunggelenk. Einige Jahre später knickte Thomas erneut um.

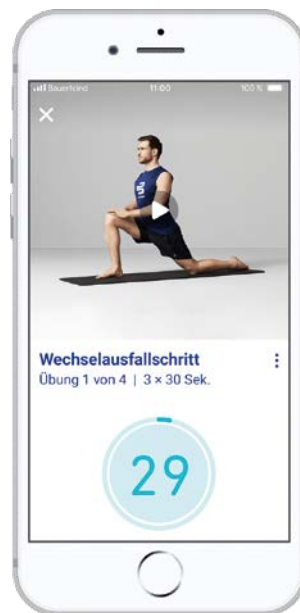
Seitdem hat er Angst vor dem Umknicken und immer wieder Probleme mit seinem rechten Fußgelenk. Heute trägt er die MalleoTrain zur Stabilisierung.

# VOLLSTÄNDIGE REGENERATION ALS ZIEL

## 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 die 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.



**MEHR ERFAHREN:  
BAUERFEIND.DE/APP**



# WIRKUNGSVOLL UND NACHHALTIG

## 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. Bei einigen Bandagen und Orthesen können Sie außerdem den Bewegungsspielraum stufenweise anpassen. Darüber hinaus dient Ihnen die Therapie-App als idealer Therapiebegleiter mit gezielten Übungen für zuhause. Der Weg ist nun frei, damit Sie Ihre Beweglichkeit zurückgewinnen.

## OPTIMAL STABILISIEREN

Bauerfeind mit seiner jahrzehntelangen Erfahrung in der Entwicklung medizinischer Hilfsmittel bietet für jede Bänderverletzung die passende Stabilisierung an. Welche Form der Stabilisierung brauchen Sie? Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihr Sanitätshaus nach der richtigen Bandage oder Orthese.



- fördert die Schmerzlinderung und begünstigt den Abbau von Schwellungen und Ödemen
- effektive Regeneration mit intensiver Bewegungsförderung durch Bandagen, Orthesen und Therapie-App
- nachhaltige Besserung und Vermeidung von Rückfällen bei akuten und chronischen Beschwerden des Sprunggelenkes

## KOMFORTABEL BEGLEITEN

Die Bandagen und Orthesen von Bauerfeind bieten Ihrem Fuß Sicherheit und Komfort mit anatomischer Passform. Die verwendeten Materialien sind von höchster Qualität, aus atmungsaktivem Material und angenehm zu tragen. Die Produkte halten außerdem hohen Belastungen stand.

# MEHR LEBENSQUALITÄT IN SECHS SCHRITTEN

## 1 SO FRÜH WIE MÖGLICH ZUM ARZT GEHEN

Lassen Sie sich bei Verletzung oder wiederkehrenden Beschwerden vom Arzt untersuchen. Fragen Sie nach konservativen Therapiemaßnahmen und bei Bedarf nach einer Bandage oder Orthese.



## 2 DAS PASSENDE PRODUKT WÄHLEN

Im Sanitätshaus oder im orthopädischen Fachgeschäft werden Sie zu der für Sie richtigen Bandage oder Orthese beraten. Anformbare Orthesen kann der Orthopädietechniker problemlos an Ihren Fuß anpassen.



## 3 MÜHELOS ANLEGEN

Bandagen und Orthesen von Bauerfeind können Sie in der Regel ohne fremde Hilfe mühelos anlegen. Sie zeichnen sich aus durch einfache Handhabung und bequemen Sitz.



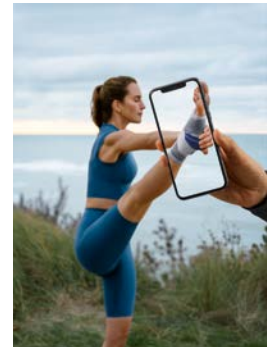
## 4 AKTIV TRAGEN

Bandagen und Orthesen von Bauerfeind bieten hohen Komfort und entfalten volle Wirkungskraft in der Bewegung. Tragen Sie Ihr Produkt immer gemäß den Empfehlungen Ihres Arztes.



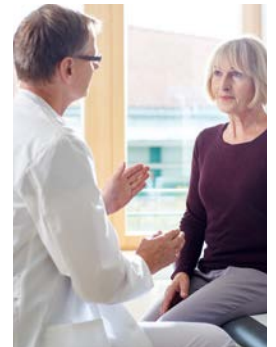
## 5 MIT THERAPIE-APP TRAINIEREN

Laden Sie die Therapie-App herunter und trainieren Sie professionell und passend zu Ihren Anforderungen. Sie verbessern damit Ihr Bewegungsverhalten für eine nachhaltige Regeneration.



## 6 BÄNDERVERLETZUNG 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.



Mehr Informationen zu Bandagen, Orthesen und Therapie-App finden Sie unter [www.bauerfeind.de/app](http://www.bauerfeind.de/app)

# OPTIMAL VERSORGT NACH BÄNDERVERLETZUNG

Mit freundlicher Empfehlung:



Weitere Informationen und spannende Artikel zum Thema Bänderverletzungen des Sprunggelenkes finden Sie unter:  
<http://www.bauerfeind.de/sprunggelenk>

#### **Haftungshinweise**

Alle Angaben dieser Broschüre haben den Stand des Zeitpunkts der Drucklegung. Sämtliche Inhalte dieser Broschüre / Online-Darstellungen (Texte, Bilder, Graphiken 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](mailto:info@bauerfeind.com)