



DAS SPRUNGGELENK

Das Sprunggelenk ist das Verbindungsgelenk zwischen dem Unterschenkel und dem Fuß und ist beim Umknicken von Verletzungen häufig betroffen. Das Sprunggelenk ist eines der am stärksten belasteten Gelenke des Körpers, da es bei jedem Schritt die gesamte Körperlast tragen und auf den Boden umsetzen muss. Die Funktion des Sprunggelenks muss intakt bleiben, da sonst das Knie, die Hüfte und sogar der Rücken darunter leiden.

Das Sprunggelenk wird durch eine Reihe von Bändern zusammengehalten. Bandverletzungen entstehen meist durch Umknicken oder Verdrehen im Sprunggelenk. Am häufigsten ist das Umknicken des Fußes nach innen, das sogenannte Supinations-trauma. Hierbei kommt es zu einer Überdehnung oder einem Reißen der Aussenbänder. Knickt der Fuß nach außen (sog. Pronationstrauma), wird das Innenband verletzt. Die Außenbänder sind besonders häufig von Umknickverletzungen betroffen; man spricht in diesem Fall von einer Außenbandruptur. Knöcherner Verletzungen treten eher selten auf. Es wird unterschieden, ob nur ein Band gerissen ist oder ob mehrere Bänder gerissen sind. Die Symptome sind lokale Schmerzen unterhalb des Knöchels mit lokaler Schwellung. Das Auftreten auf den Fuß kann unter Umständen sehr schmerzhaft sein und die Bewegung in die Richtung in die der Knöchel umgeknickt ist kann schmerzen. Das Heben und Senken des Fußes kann weniger schmerzhaft sein,

da die geschädigten Bänder weniger unter Spannung kommen bei dieser Bewegung.

Eine Sprunggelenkverletzung muss sofort konservativ behandelt werden. Unbehandelte Fehlstellungen der Fußknochen, bedingt durch das Trauma, und schlecht geheilte angerissene Bänder können als Folge eine geschwächte Muskulatur hervorrufen, die später zu weiteren Problemen führen.

Mit einem präzise ausgeführten schnellen und für den Patienten schmerzlosen Impuls kann das betroffene Gelenk gelöst werden. Aber auch die Behandlung der Weichteile (Muskeln, Sehnen, Bänder und Faszien) in der Nachbarschaft des betroffenen Gelenkes können zur Beschwerdelinderung beitragen.

Die richtige Stellung der Knochen im Fuß wieder herzustellen, mit einem ganzheitlichen Ansatz und gezielten Rehabilitationsübungen, ist das Bestreben des Behandlers.

Eine Behandlung nach dem **1-2-3 Prinzip**: Untersuchung, Behandlung und Training reduziert die Gefahr eines erneuten Umknickens. Studien belegen, dass das Ergebnis besser ist bei Patienten mit einer Therapie, als bei den Patienten, bei denen nur abgewartet wurde.

Das Seidon Rücken- und Sportpraxis Team steht Ihnen gerne für weitere Fragen und Auskünfte zur Verfügung.

Ihre Simone Böser