



**VERBREITET**  
Risse am Knöchelaußenband machen 20% der Sportverletzungen aus

**MISSGESCHICK**  
Knicken wir um, werden Bänder überdehnt und können dadurch sogar reißen



# Herr Doktor, kann man einen Bänderriss wegspritzen?

Auf einen Stein getreten, böse umgeknickt! Wenn der Knöchel jetzt anschwillt, sich blau verfärbt und sehr wehtut, kann das auf einen Bänderriss hindeuten. Was Ärzte genau darunter verstehen und was dann die Heilung fördert, weiß Markus Schneppenheim, Präsident des Deutschen Orthopädie Netzwerks DON (siehe unten).

## Bedeutet es, das Band ist ganz durchgerissen?

„Nicht unbedingt. Unter einem Bänderriss am Sprunggelenk, also Knöchel, versteht man, dass eines der Bänder – sie verleihen unserem Fuß die erforderliche Stabilität – teilwei-

se oder aber eben vollständig reißt. Meistens handelt es sich um ein Außenband am oberen Sprunggelenk.“

## Was alles gehört zur Standardtherapie?

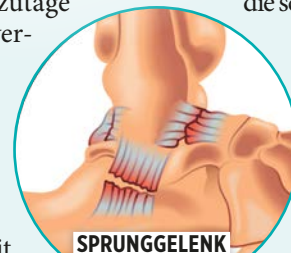
Der Patient bekommt zunächst eine Gehschiene angepasst, eine sogenannte Orthese. Sie wird meist sechs Wochen lang Tag und Nacht getragen. Auch eine Schmerztherapie ist sinnvoll. Außerdem sollte der Patient schon möglichst früh mit Krankengymnastik beginnen, unter anderem, um Schwellungen abzumildern. Ein verletztes Außenband wächst in der Regel wieder von allein zusammen. Wird das Sprunggelenk allerdings selbst nach einer mehrwöchigen konservativen Therapie nicht mehr so richtig stabil und knickt man trotz Krankengymnastik wiederholt um,

ist aber unter Umständen eine Operation angebracht. Aber das kommt eher selten vor. Dank einer neuartigen Spritzen Therapie kann diese heutzutage aber auch ganz vermieden werden.“

## Ist TendoPlus überlegen?

„Ja, die besondere Spritzen Therapie mit der einzigartigen Substanz TendoPlus (PZN 18747900, private Kassen zahlen bereits, 248 Euro pro Spritze für Selbstzahler) ist der Standardbehandlung weit überlegen. Sie wurde für die Behandlung von Weichteilgewebe wie Bänder und Sehnen entwickelt und greift an der Gewebestruktur ein. Sie wird mit einer fächerartigen Technik ums verletzte Gewebe gespritzt. Es bildet sich eine gelartige Struktur, die sich stabili-

sierend ums verletzte Band legt, also wie ein ‚innerer Stützverband‘. Das verbessert die Heilung – im Akutfall und bei Bänderissen, die schon Jahre alt sind.“



**SPRUNGGELENK**  
Ist eines der Bänder gerissen, dauert es ca. 6 Wochen, bis das gut abheilt

## Wie wird die OP vermieden?

„Diese neue Therapie sorgt für ein vollständiges, rasches und nachhaltiges Ausheilen des Sprunggelenks. Es bleibt dadurch weiterhin stabil und belastbar, es kann sogar der Zustand vor der Verletzung erreicht werden! Nicht- oder aber Fehlbehandlungen können dagegen auch zu einer vorzeitigen Gelenkabnutzung, sprich einer Arthrose, führen. Die Genesungszeit, die ja bis zu sechs Wochen dauert, wird so deutlich verkürzt. Das bestätigen Studien mit Sportlern.“

## UNSER EXPERTE

Markus Schneppenheim, Facharzt für Orthopädie, OGP Krefeld und Präsident Deutsches Orthopädie Netzwerk (DON)



Sie haben Fragen zu orthopädischen Erkrankungen?  
Nutzen Sie die kostenlose Hotline des Deutschen Orthopädie Netzwerks (DON)  
0800/6 73 84 11, Mo.–Fr. von 10–15 Uhr



Oder Sie finden uns unter:  
[www.dononline.de](http://www.dononline.de) oder stellen Sie uns Ihre Fragen an [info@dononline.de](mailto:info@dononline.de)