

Alarmsignal Bluterguss!

Kommt es zu einem Bänderriss im Bereich des Sprunggelenks, und reißen aufgrund der Verletzung Blutgefäße ein, dann entstehen Einblutungen. Der Fuß ist jetzt instabil.



MISSGESCHICK
Der Fuß knickt leicht mal um. So kommt es zur Bänderdehnung

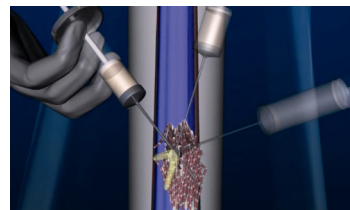
Herr Doktor, kurbelt die Sportlerspritze den Heilungsprozess im Fuß an?

Beim Wandern böse umgeknickt, schlagartig durchfährt Schmerz das Fußgelenk. Und nicht selten erhalten Betroffene die Diagnose: Bänderdehnung. Was den Heilungsprozess dann beschleunigt, weiß Orthopäde Dr. Carlo Di Maio aus Neukirchen-Vluyn, Mitglied im Deutschen Orthopädie Netzwerk (DON, siehe rechts).

wird also der Fuß zu stark zu einer Seite gebeugt, dann überdehnt ein Band oder gar mehrere Bänder – eine Bänderzerrung. Meistens betrifft es die Außenbänder. Der Knöchelbereich schwillt an, der Fuß ist nicht mehr so gut belastbar und tut sofort sehr weh.“

Wann raten Sie zur Sportlerspritze?

„Verletzte Bänder sind anfälliger für weitere Verletzungen. Deswegen sollte das direkt bestmöglich behandelt werden – vor allem, wenn das Band nicht nur überdehnt wurde, sondern sogar gerissen ist. Die hochwirksame Sportlerspritze Tendoplus (PZN 18747900, private Kassen zahlen bereits, 248 Euro pro



INNOVATIVE SPRITZENTHERAPIE
Der Arzt injiziert die Sportlerspritze um den verletzten Bereich im Band

schützenden Gelkomplex, der den Heilungsprozess ankurbelt. Der verletzte Fuß sollte noch eine ganze Weile entlastet werden. Dabei hilft das Tragen einer stabilisierenden Sprunggelenksorthese.“

Frisch verletzt – was ist sofort zu tun?

„Die PECH-Regel ist bei frischen Verletzungen eine wichtige Maßnahme. Das P steht dabei für Pause, was Schonen meint. Das E für Eis, sprich Kühlen, und das C für Compression, zu Deutsch Druck. Um den Fuß sollte also ein Kompressionsverband gelegt werden. Den Fuß dann hochlagern (= H), das mindert die Schwellung und Schmerzen.“

Was genau passiert jetzt im Fuß?

„Die Bänder bestehen aus zugfesten Bindegewebsfasern. Sie stabilisieren den Fuß und machen ihn beweglich. Knicken wir um,

UNSER EXPERTE

Dr. Carlo Di Maio, Orthopäde, Neukirchen-Vluyn, Mitglied im Deutschen Orthopädie Netzwerk (DON)

Sie haben Fragen zu orthopädischen Erkrankungen?
Gerne können Sie sich auf der Seite des Deutschen Orthopädie Netzwerks (DON) informieren
www.dononline.de



Oder stellen Sie uns Ihre Fragen per E-Mail an info@dononline.de

