

Hilfe für das Sprunggelenk

Wohl vielen ist schon einmal der Fuss umgeknickt und der Knöchel hat sich verstaucht. Bei kleineren und grösseren Verletzungen des Sprunggelenks können Bandagen und Orthesen die Heilung unterstützen.

TEXT: REDAKTION

Der menschliche Fuss sei ein Wunderwerk der Technik, soll Leonardo da Vinci um 1500 geschrieben haben. Das Konstruktionswunder der Natur besteht aus 26 Knochen, 33 Gelenken, 20 Muskeln und über 100 Bändern. Mit dem Unterschenkel ist der Fuss über das Sprunggelenk verbunden. Dieses besteht (vereinfacht) aus zwei Teilen:

> dem oberen Sprunggelenk, einem Scharniergelenk, das die Unterschenkelknochen – die Tibia (Schienbein) und die Fibula (Wadenbein) – mit dem Talus (Sprungbein) verbindet, und
> dem unteren Sprunggelenk, das aus dem Talus (Sprungbein), dem Calcaneus (Fersenbein) und dem Os naviculare (Kahnbein) gebildet wird. Es ist ein Zapfen-Kugelgelenk, das ein Schwenken des Fusses nach innen und aussen sowie ein leichtes seitliches Kippen ermöglicht.

Verletzungen des Sprunggelenks

Wie das Knie muss auch der Fuss beim Laufen und Springen Belastungen aushalten, die dem Mehrfachen des Körpergewichts entsprechen. Ist die Belastung zu gross, beispielsweise wenn man mit dem Fuss umknickt oder nach einem Sprung unglücklich landet,

Foto: zVg, Illustration: bilderzwerg/stock.adobe.com

kann es zu einer Überdehnung der Bänder des Sprunggelenks kommen oder sie können an- oder sogar ganz reissen.

Am Fersenbein setzt die stärkste Sehne des menschlichen Körpers an: die Achillessehne. Sie ermöglicht die Beugung des Fusses und kann einem Gewicht von bis zu rund 800 Kilogramm widerstehen.

Fussorthesen

Bei angerissenen oder gerissenen Bändern im Fussbereich oder gar Frakturen hilft eine Orthese, den Fuss ruhigzustellen, Sehnen und Gelenke zu entlasten sowie das Risiko weiterer Verletzungen zu minimieren. Fussorthesen zur Heilung des Sprunggelenks nach Verletzungen oder Operationen werden ärztlich verordnet und müssen durch speziell geschultes Personal angepasst werden.

Wie der Sportmediziner Prof. Dr. med. Heinrich Hess Ende der 1970er-Jahre entdeckte, ist eine vollständige und lang andauernde Immobilisierung von Gelenk- und Bänderverletzungen für die Heilung nicht optimal. Eine frühzeitige Mobilisierung mit dosierter Belastung und kontrollierten Bewegungen, wie sie mit elastischen und gepolsterten Kompressionsverbänden möglich ist, verkürzt die Rehabilitationsphase. In der Folge entwickelte er gemeinsam mit dem Textilingenieur Prof. Hans B. Bauerfeind die ersten Aktivbandagen.

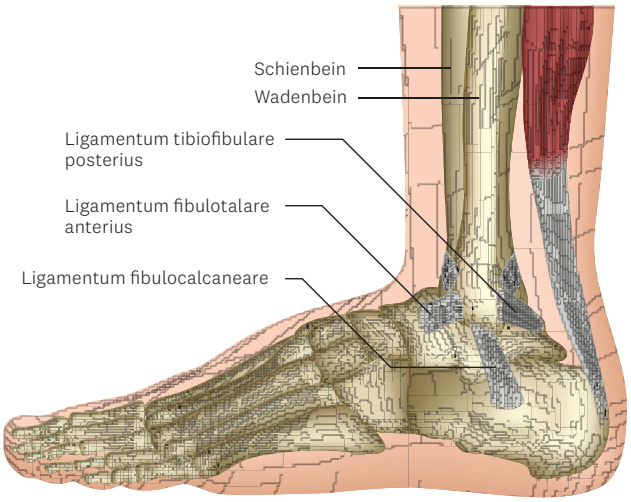
Moderne Sprunggelenkbandagen

Moderne Aktivbandagen stabilisieren die Gelenke nicht nur mechanisch, sondern verhindern auch Fehlbewegungen. Ihr Material besteht aus einem Gestrick, das bei Bewegung eine Wechseldruckmassage ausübt und so die Muskeln und deren Steuerung aktiviert. Dies verbessert die Gelenkwahrnehmung und fördert die muskuläre Gelenkstabilität. Darüber hinaus wird die Schmerzwahrnehmung überlagert. Die Wechseldruckmassage erhöht zudem die Durchblutung, beschleunigt den Stoffwechsel und regt den Lymphfluss an. All dies wirkt sich ebenfalls förderlich auf den Heilungsprozess aus.

Zur Entlastung einer gereizten oder entzündeten Achillessehne sind ebenfalls spezielle Fussbandagen erhältlich.

In der Schweiz können Bandagen ohne Rezept in Apotheken oder Orthopädiefachgeschäften gekauft werden. Für eine Kostenübernahme durch eine Krankenkasse oder Versicherung ist eine ärztliche Verordnung sowie häufig eine Beratung und Vermessung der Bandage im Fachgeschäft erforderlich. <

Sprunggelenk



Quellen

bauerfeind.ch | bauerfeind.de | gesundheitsinformation.de
msdmanuals.com | rheumaliga.ch

