

## Verhalten nach einer Verrenkung oder Bandverletzung am Sprunggelenk

### Akutbehandlung

- In unserer Sprechstunde schließen wir einen Knochenbruch mittels Röntgen oder Ultraschall aus.
- Die meisten Schmerzen werden durch die Schwellung um den Knöchel erzeugt. Lagern Sie das Bein konsequent hoch. Hierbei sollte es z.B. mit einem Kissen unterpolstert werden, um über Herzhöhe zu liegen.
- Zusätzlich können Zinkleim-Verbände oder lokale antiphlogistische Salben die Abschwellung unterstützen.
- Nach Abschwellung sollten Sie die von uns verordnete Sprunggelenk-Orthese konsequent tagsüber und auch nachts tragen. Dies fördert die Erholung bzw. Vernarbung des Kapsel-Band-Apparates in guter Stellung.
- Sie können den betroffenen Fuß, sobald es im Rahmen von Schmerz und Schwellung möglich ist, für das Gehen im Alltag voll belasten.
- Auf sportliche Belastung sollte vor allem so lange Beschwerden bestehen verzichtet werden.
- Eine weitere Bildgebung mittels MRT zur Diagnostik von Außenbandschäden ist in den ersten 6-8 Wochen nicht notwendig. Die Behandlung erfolgt initial immer konservativ mittels einer Sprunggelenk-Orthese. Erst wenn über diesen Zeitraum hinaus Beschwerden bestehen bleiben ist eine MRT sinnvoll.

### Prävention

Nach vollständigem Abklingen der Beschwerden kann für sportliche Aktivität eine Sprunggelenkbandage getragen oder ein Tape-Verband angelegt werden.

Zusätzlich sollten Muskulatur, Sehnen und Bänder durch Propriozeptions-Training (Tiefenwahrnehmung) gefördert werden. Dies kann in Eigenregie geschehen. Mögliche Übungen finden Sie auf unserem Merkblatt „Propriozeptionsübungen am Sprunggelenk“.

UNFALLCHIRURGIE  
GELENKCHIRURGIE  
GELENKERSATZ / ENDOPROTHETIK  
AMBULANTES OPERIEREN  
**D-ARZT DER BG**

#### **Jörg Scharrenbroich**

Facharzt für Chirurgie  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie  
Spezielle Unfallchirurgie  
Fußchirurgie, Chirotherapie

**D-Arzt der Berufsgenossenschaften**

#### **Dr. med. Ruth Frölich**

Fachärztin für Chirurgie  
Proktologie, Chirotherapie  
Palliativmedizin, Rettungsmedizin

#### **Natalia Gett**

Fachärztin für Anästhesie