

Behandlungskonzept nach Kapsel-Band-Verletzung des Sprunggelenks

- Sofort RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation)
- Optional symptomabhängig für 3-7 Tage: Unterschenkelschiene in 90° Stellung, Entlastung
- Sobald aufgrund des Lokalbefundes möglich:
 - Sprunggelenkorthese (Tag und Nacht)
 - Verhinderung einer Inversionsbewegung des Rückfusses
 - Limitierung der Plantarflexion im OSG auf 10°
 - Schmerzadaptierter, stufenweiser Belastungsaufbau, Beginn mit 10-15 kg.
 - Stufenweiser Beginn mit Koordinations-Übungen, Kräftigung der Unterschenkelmuskulatur

Grad I Verletzung:	Grad II Verletzung	Grad III Verletzung
<ul style="list-style-type: none"> • Orthese 6-8 Wochen • Aktive Stabilisationsübungen ab 4-7 Tag möglich • Sportbeginn ca. 1-2 Wochen nach dem Trauma 	<ul style="list-style-type: none"> • Orthese 12 Wochen (Nachts für 6 Wochen) • Aktive Stabilisationsübungen nach 1-2 Wochen • Sportbeginn ca. 3-6 Wochen nach dem Trauma 	<ul style="list-style-type: none"> • Orthese 3-6 Monate (Nachts für 6 Wochen) • Aktive Stabilisationsübungen nach 2-4 Wochen • Sportbeginn ca. 6-10 Wochen nach dem Trauma

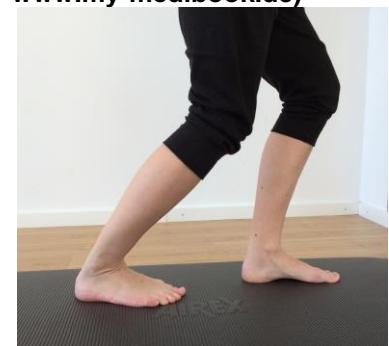
- Thromboseprophylaxe nach Leitlinie in Abhängigkeit von Mobilität und Belastung
- Je nach Schwellung und Schmerzen: Kryotherapie, Ultraschall, Lymphdrainage, Kompression, NSAR lokal und systemisch
- Fortführung der Koordinations-Übungen, Kräftigung der Unterschenkelmuskulatur
- Bei anhaltender Schwellneigung Kompressionsstrumpf (Kompressionsklasse II bis unters Knie, Zehen offen)
- **Return to play:**
 - Zwischen 4 und 12 Wochen, ja nach Ausmaß der strukturellen Schädigung
 - Optional Fortführung einer externen Stabilisierung beim Sport (z.B. Tape, Bandage)
 - Seitendifferenz in der Dorsalextension des Sprunggelenks (Zielwert < 5°)
 - Umfangsdifferenz 15 cm unterhalb des Kniegelenkspalts (Zielwert < 1 cm)
- Beispiele Eigenübungen (**weitere Übungen mit Videoanleitung unter www.my-medibook.de**)



Einbeinige Stabilisations-übungen zunächst auf dem Boden, dann auf einer Matte.



Stabilisieren des Längsgewölbes im Einbeinstand



Dehnung der Wadenmuskulatur mit gestrecktem und gebeugtem Knie

Praxisstempel