

Das hilft bei einem verstauc

Ein Vergleich des Gesundheitstipp zeigt: Das Training von Gleichgewicht und Kraft schützt den Knöchel

Es ist schnell passiert – der Knöchel knickt um, schwillt an und schmerzt. Bei vielen Patienten ist das Sprunggelenk nach einem solchen Unfall nicht mehr stabil. Der Gesundheitstipp sagt, was man dagegen tun kann.

Der Zürcher Thomas Grimm macht sich für das Training beim FC Altstetten bereit. Bevor der 35-Jährige seine Fussballschuhe anzieht, wickelt er einen Verband satt um den rechten Knöchel (Bild). Das hält diesen stabil: «So kann ich mit gutem Gefühl Fussball spielen.» Grimm hat seit seiner Jugend Probleme mit dem Sprunggelenk. Er hatte bereits mehrere Bänderrisse und verstauchte sich beim Fussball immer wieder den Fuss. «Meine Bänder sind völlig kaputt», sagt er.

Verletzung hat oft dauerhafte Folgen

Thomas Grimm ist kein Einzelfall. Jeden Tag verstauchen sich in der Schweiz über 800 Leute das Sprunggelenk, wie Zahlen des Ärztenetzwerks Medix zeigen. Die Bänder sind dann überdehnt, angerissen oder ganz gerissen. Häufig trifft es Ballspieler – aber auch beim Wandern, Joggen oder im Alltag ist es schnell passiert. Experten schätzen, dass von den Verunfallten mindestens jeder Zehnte später dauerhafte Beschwerden hat: Das Gelenk bleibt lotterig, man fühlt sich unsicher, und der Fuss knickt oft um.



Thomas Grimm: Umwickelt den rechten Knöchel fürs Fussballtraining mit einem Verband

Gegen solche Gelenkprobleme gibt es viele Hilfsmittel und Therapien wie Bandagen, Schienen, Tapes und Trainingsmethoden. Doch nicht alle wirken gut – das zeigt der Vergleich des Gesundheitstipp (siehe Tabelle). Fachleute wie der Zürcher Orthopäde und Fusschirurg Arno Frigg empfehlen vor allem eine Physiotherapie und regelmässiges Üben zu Hause. Man trainiert unter anderem das Gleichgewicht, um die Kontrolle des Fusses zu verbessern. Dabei setzt man den betroffenen Fuss auf eine weiche Unterlage – zum Beispiel eine Matte oder ein gefaltetes Frotteetuch. Dann versucht man, die Balance zu halten. Es gibt dafür auch Geräte

wie etwa Wackelbretter, Kissen und Halbkugeln. Im Jahr 2017 kam eine Übersichtsstudie der Universität von Kentucky (USA) mit rund 600 Teilnehmern zum Schluss: «Das Gleichgewichtstraining wirkt nachweislich am besten.» Je länger man es regelmässig mache, desto besser.

Muskeltraining stärkt das Sprunggelenk

Ebenfalls sinnvoll ist Krafttraining – denn starke Muskeln schützen das Sprunggelenk. Trainieren sollte man unter anderem die Muskeln an der Aussenseite der Wade. Sie helfen, den Fuss in der richtigen Position zu halten. So kippt er beim Landen nach einem Sprung nicht seitlich

ab. Kürzlich zeigte eine Übersichtsstudie der Universität in Seoul (Südkorea): Bei Leuten mit einem instabilen Sprunggelenk sind diese Muskeln weniger aktiv als bei Gesunden.

Wichtig: Gleichgewichts- und Krafttraining hilft nur, wenn man es regelmässig macht. «Es braucht Ausdauer und Disziplin», sagt Arno Frigg. Daran scheitern allerdings viele Betroffene – auch Thomas Grimm: «Ich mache das nicht so oft, wie ich sollte.» Meist fehle ihm im hektischen Alltag die Zeit.

Arno Frigg rät, das Sprunggelenk zu tapen, wenn man es bei Aktivitäten stärker belastet. Man klebt feste Bänder über den Knöchel, um

hten Sprunggelenk

chel am besten

ihn zu stabilisieren. Vorteil: «Tapes stören beim Sport kaum.» Auch Hilfsmittel wie Bandagen, Schienen und Stabilschuhe können sinnvoll sein, sagt der Physiotherapeut Jan Peters aus Wil SG: «Sie verringern das Risiko weiterer Verletzungen und geben ein Gefühl von Sicherheit.» Allerdings sind sie oft wenig bequem. Bandagen und Schienen sollten zudem keine Dauerlösung für den Alltag sein, sagt Jan Peters. Gesundheitstipp-Arzt Thomas Walser bestätigt: «Wer das Gelenk zu sehr schont, schwächt die Muskeln, die es stabilisieren.»

«Wackelschuhe verstärken das Problem»

Kritisch sieht Thomas Walser auch Wackelschuhe wie jene von Kybun. Der Hersteller schreibt auf seiner Website, die Schuhe seien für Leute mit einem instabilen Sprunggelenk geeignet, da sie eine Art von Gleichgewichtstraining bieten wür-

WWW.ORTHO TECH-GMBH.DE



Stabilschuhe: Keine Dauerlösung für den Alltag

den. Doch laut Walser «verstärken solche Schuhe das Problem noch». Auch Arno Frigg rät davon ab: «Sie überfordern die Betroffenen.» Das Gehen ermüde die Muskeln schon nach kurzer Zeit. Dann steige das Risiko, erneut umzuknicken.

Eine Operation ist beim Sprunggelenk nur in seltenen Fällen angezeigt. Fachleute empfehlen den Eingriff Patienten, die andere empfohlene Methoden mindestens drei bis sechs Monate lang vergeblich

ausprobiert haben. Dann sollte man den Fuss gut untersuchen lassen, um den Ursprung der Beschwerden zu finden. Ursache kann eine schiefe Ferse sein – oder Bänder, die zu locker zusammengewachsen sind.

Dauerhafte Beschwerden entstehen meist, wenn man den Fuss bei einer akuten Verletzung ungenügend behandelt (siehe Kasten rechts). Arno Frigg sagt: «Oft nehmen selbst Ärzte eine Verstauchung nicht ernst genug.» Wenn Patienten den Fuss nicht normal belasten können, brauchen sie für sechs Wochen eine gute Schiene, die das Gelenk ruhig hält. In den ersten vier Wochen sollte man sie rund um die Uhr tragen.

Die Firma Kybun schreibt, Patienten mit instabilem Sprunggelenk würden von ihren Schuhen profitieren. Es sei allerdings wichtig, «die Tragedauer den persönlichen körperlichen Voraussetzungen anzupassen».

Sonja Marti

Verstauchter Fuss: Sofort kühlen!

- Lagern Sie den verletzten Fuss möglichst schnell hoch.
- Kühlen Sie den Fuss mehrmals pro Tag mit Eis oder einem Coolpack. Legen Sie das Eis nicht direkt auf die Haut.
- Wickeln Sie den Fuss von den Zehen her mit einer elastischen Binde ein. Das vermindert die Schwellung und stabilisiert das Sprunggelenk.
- Wichtig: Eine Verstauchung ist keine Bagatelle. Gehen Sie zum Arzt, falls Sie den Fuss nicht normal belasten können.

Sprunggelenk stärken: Methoden im Vergleich

	Gleichgewichts-training	Krafttraining	Tapen	Bandagen/Verband	Hartschienen	Stabilschuhe	Operation	Wackelschuhe
Ungefähre Kosten in Fr.	Keine	Keine	10 bis 20.–	25 bis 100.–	50 bis 200.–	200 bis 500.–	7000 bis 14 000.–	300 bis 350.–
So soll es wirken:								
Mechanisch schützen	–	–	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	–
Fusskontrolle verbessern	Ja	Ja	Ja ¹	Ja	Ja ¹	Ja ¹	–	Ja
Nutzen nachgewiesen	Ja	Ja	Teilweise	Teilweise	Teilweise	Teilweise	Ja	Nein
Nachteile/Nebenwirkungen	Benötigt Ausdauer und Disziplin	Benötigt Ausdauer und Disziplin	Gestörte Durchblutung, gereizte Haut	Je nach Modell unbequem oder kompliziert	Unbequem, nicht für alle Schuhe geeignet	Wenig ästhetisch, schwächen langfristig die Fussmuskeln	Infektionen, verletzte Nerven	Vermehrtes Umknicken
Geeignet bei:								
Akuter Verletzung	Nein	Nein	Nein	Nur leicht	Ja	Ja	Nein	Nein
Rehabilitation	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Nein	Nein
Chronischen Beschwerden	Ja	Ja	Ja (beim Sport)	Ja (beim Sport)	Nur bei starker Belastung	Nur bei starker Belastung	Nur, wenn sonst nichts hilft	Nein
Empfehlenswert	Ja	Ja	Ja	Bedingt	Bedingt	Bedingt	Bedingt	Nein

¹ Wirkung nur beschränkt, als Nebeneffekt

Fachkontrolle: Prof. Dr. Arno Frigg