

## Überknöchelt: Instabilitätsproblematik des Sprunggelenks

Sprunggelenksverletzungen, allen voran Supinations- traumen durch Umknicken, stellen die häufigsten aller Verletzungen in Alltag und Sport dar.

Die Maßnahmen der Physiotherapie haben, nach Frei- gabe durch den Arzt, die **Reduktion von Symptomen** (Schmerz, Schwellung, Bewegungseinschränkung) und die **Verbesserung der Funktion** (Wiederherstellung der Beweglichkeit, der Stützfunktion und Tragfähigkeit von Fuß und Sprunggelenk, schneller Reaktionsfähigkeit bei unebener oder unsicherer Unterlage) zum Ziel.

### Manuelle Therapie



Abb. 1

Techniken der manuellen Thera- pie werden zur Schmerzreduktion und Verbesserung der Be- weglichkeit angewandt. Da das Umknicken eine größere Ge- walteinwirkung auf das obere und untere Sprunggelenk dar-

stellt und dabei auch Teile des lateralen Bandapparates und der Gelenkskapsel beschädigt werden, kommt es häufig durch die Verletzung und durch die schmerzbe- dingte Schutzverspannung der umliegenden Muskulatur zu einer geringen Verschiebung der gelenkbildenden Knochen (Schienbein, Wadenbein, Sprungbein, Fersen- bein). Die daraus entstehende ungünstige Druck- und Spannungsverteilung verursacht Schmerz und auch län- gere Zeit andauernde Dysfunktion.

### Manuelle Lymphdrainage

Manuelle Lymphdrainage dient dazu, die oft stark auf- tretenden und lang anhaltenden Schwellungen des Sprunggelenkes und des Fußes zu reduzieren.

### Elektrophysikalische Anwendungen

Elektrophysikalische Anwendungen (nieder- und mittel- frequente Reizströme, Ultraschall) werden sowohl zur Schmerzreduktion als auch zum Schwellungsabbau und

zur Förderung der Durchblutung eingesetzt und finden darüber hinaus auch zur Erhaltung und Verbesserung der Muskelkraft (bei und nach Ruhigstellung durch Schienen oder Gips) Anwendung.

### Verbände und Tapes

Verbände und Tapes dienen, wie auch Schienen und Hilfs- mittel vom Orthopädietechni- ker (Einlagen, Schuhzurichtun- gen), zur Abstützung oder zur Teilruhistellung einzelner Be- wegungsrichtungen.



Abb. 2

### Podotherapeutische Einlagen

Podotherapeutische Einlagen stimulieren die Fußmuskel, schaffen Trainingsreize bei jedem Schritt und helfen die Ausdauer der gewölbebildenden Muskel zu verbessern.

### Funktionsverbesserung

Basis der Funktionsverbesserung ist ein muskulär stabili- sierter Fuß. Erst wenn durch die pronatorische Verschrau- bung (Abb. 3) die Seitbewe- gungen des unteren Sprung- gelenkes kontrolliert werden, kann das obere Sprungge- lenk in der Beuge-/Streckachse geführt werden. Diese Fähigkeit wird zuerst gering belastet (im Sitzen) und dann mit zunehmender Gewichtsbelastung über Ein- beinstand, Schritte, belastete Knieflexion und Sprünge trainiert. Labile Unterlagen wie Kreisel (Abb. 4), Ballkissen oder Schaukelbrett sorgen für einen reaktiven Einsatz, wie er für un- vorhergesehene Situationen in Alltag und Sport notwendig ist. Wird dieser Funktionszustand in den Bewegungsalltag nicht automatisiert integriert, kann neuerliches Umknicken auch durch Bandagen oder Sprunggelenkstützen nicht verhindert werden.



Abb. 3



Abb. 4