

Schmerzen am Sprunggelenk

Häufige Ursachen:

Die Sprunggelenksdistorsion (Umknicktrauma des oberen Sprunggelenks) ist die häufigste akute Verletzung beim Tennisspielen. Meist kommt es durch das Umknicken nach außen zum sogenannten Supinationstrauma mit einer Überdehnung oder einem Riss der äußeren Seitenbänder und teilweise schweren Begleitverletzungen.

Die Beschwerden sind dabei akut – Stehen und Laufen auf dem Fuß direkt nach dem Umknicken sind nicht/kaum möglich; häufig tritt rasch eine starke Schwellung im Bereich des Außenknöchels auf. Wichtig ist hier immer noch die Erstversorgung auf dem Platz – PECH gehabt (Pause, Eis, Compression und Hochlagerung – aber nicht überreiben!).

Diagnostik:

Mit der Schilderung des Unfallhergangs und der klinischen Untersuchung ist die Diagnose von einem erfahrenen Sportmediziner oder Orthopäden rasch gestellt. Es kann notwendig sein, eine knöcherne Mitbeteiligung durch ein

Röntgenbild auszuschließen – das gesamte Ausmaß wird am besten mit einer MRT-Untersuchung beurteilt.

Therapie:

Die Behandlung begann mit der Soforttherapie am Platz – bekannte PECH-Regel. Wenn ein knöcherner Bandausriss ausgeschlossen werden kann, werden Bandverletzungen meist konservativ behandelt: Das betroffene Gelenk wird ruhig gestellt. Abhängig von der Schwere der Verletzung erfolgt diese mittels einer Sprunggelenksschiene, eines Tapeverbandes oder eines orthopädischen Spezialschuhs für vier bis sechs Wochen.

Unter ständig begleitender Physiotherapie beginnt die Rückkehr in den Sport nach etwa sechs Wochen mit zunehmendem Muskelaufbau und Stabilitätstraining und dann Rückkehr ins sportsspezifische Tennistraining. Meist wird innerhalb von zwölf Wochen die Wettkampffähigkeit wieder erreicht.



© StudioLaMagica / Fotolia.com

MSV
Mauve® Sports

Fazit aus Saitentest 2016:

„TOLL AUSTARIERTE
ALLROUNDSAITE“

tennis
MAGAZIN

MSV
Mauve® Sports

MSV FOCUS-HEX®
ULTRA

LÄNGE 200cm // LENGTH 66ft
● 1,10 mm // 19 Gauge
● 1,15 mm // 18 Gauge
● 1,20 mm // 17 Gauge
● 1,25 mm // 16L Gauge
● 1,30 mm // 16 Gauge

MSV
Mauve® Sports

MSV FOCUS-HEX®
ULTRA

LÄNGE 12,2 m // LENGTH 40 ft

- 1,10 mm // 19 Gauge
- 1,15 mm // 18 Gauge
- 1,20 mm // 17 Gauge
- 1,25 mm // 16L Gauge
- 1,30 mm // 16 Gauge

€ 85,00

€ 8,50

MSV-TENNIS.COM