

Umgeknöchelt, gezerrt, verstaucht

Sprunggelenk. Zlatko Junuzovic laboriert an der häufigsten Sportverletzung, die oft unterschätzt wird

VON ERNST MAURITZ

„Teilriss des Außenbandes im rechten Knöchel“ – Mittelfeldspieler Zlatko Junuzovic ist der derzeit prominenteste Patient mit dieser Diagnose. Die Außenbandverletzung am oberen Sprunggelenk (Verbindungsgelenk zwischen dem Unterschenkel und dem Fuß) ist die häufigste Sportverletzung“, sagt Unfallchirurg Univ.-Prof. Christian Gäbler, (Sportordination Wien). – „Und sie wird oft als ‚Verstauchung‘ bagatellisiert“, ergänzt Unfallchirurg Univ.-Prof. Reinhard Weinstabl (Wiener Privatklinik).

Drei Bänder an der Außenseite des Knöchels bilden den „Außenbandkomplex“. Bänder sind robuste und elastische Bindegewebsstränge, die die Knochen im Gelenk miteinander verbinden. Sie geben dem Gelenk Stabilität.

In der Regel reißt das vordere Außenband als erstes. Weinstabl: „Es beginnt oft mit einem harmlosen Umknicken. Ein plötzlicher stechender Schmerz und ein knackendes Geräusch sind typisch für einen Bänderriss. Der Außenknöchel schwillt an und wird blau.“

„Die wichtigste Erstmaßnahmen sind Kühlen und Kompression – Druck auf das Gewebe mit Kompressionsverbänden, um ein Ausbreiten des Blutergusses zu verhindern“, sagt Gäbler. Auch Lymphdrainagen (spezielle Massagetechnik) wirken abschwellend.

Junuzovic bekommt auch ein Enzympräparat – chemische Verbindungen, die Reaktionen im Körper beschleunigen. Entzündungen und Wassereinlagerungen (Ödeme) sollen sich dadurch schneller zurückbilden.

Unterschiedliche Daten
„Manche Studien zeigen gute Ergebnisse, andere nicht“, erläutert Gäbler. „Deshalb gebe ich sie nur in Einzelfällen. Schließlich kommt es bei einem Hobbysportler ja nicht auf jeden einzelnen Tag an.“ Anders sei dies bei Profis:

WENN SPORT ZU VERLETZUNGEN FÜHRT

Der häufigste Sportunfall:

Außenbandverletzungen am oberen Sprunggelenk

Von 10.000 Sport ausübenden Menschen zieht sich täglich einer diese Verletzung zu. Von den drei Außenbändern wird in der Regel als Erstes das **vordere Außenband** verletzt. **Ursache:** Umknicken des Fußes nach innen

Welche Bandverletzungen es gibt:

Leichte Verstauchung: Bänder sind überdehnt, aber noch nicht gerissen. Das Fußgelenk ist noch instabil.

Mittelschwere Verstauchung: Ein oder mehrere Bänder sind angerissen. Das Gelenk ist etwas instabil

Schwere Verstauchung: Ein oder mehrere Bänder sind gerissen, das Sprunggelenk ist instabil.

Erstbehandlungen von Sportverletzungen nach der **PECH-Regel:**

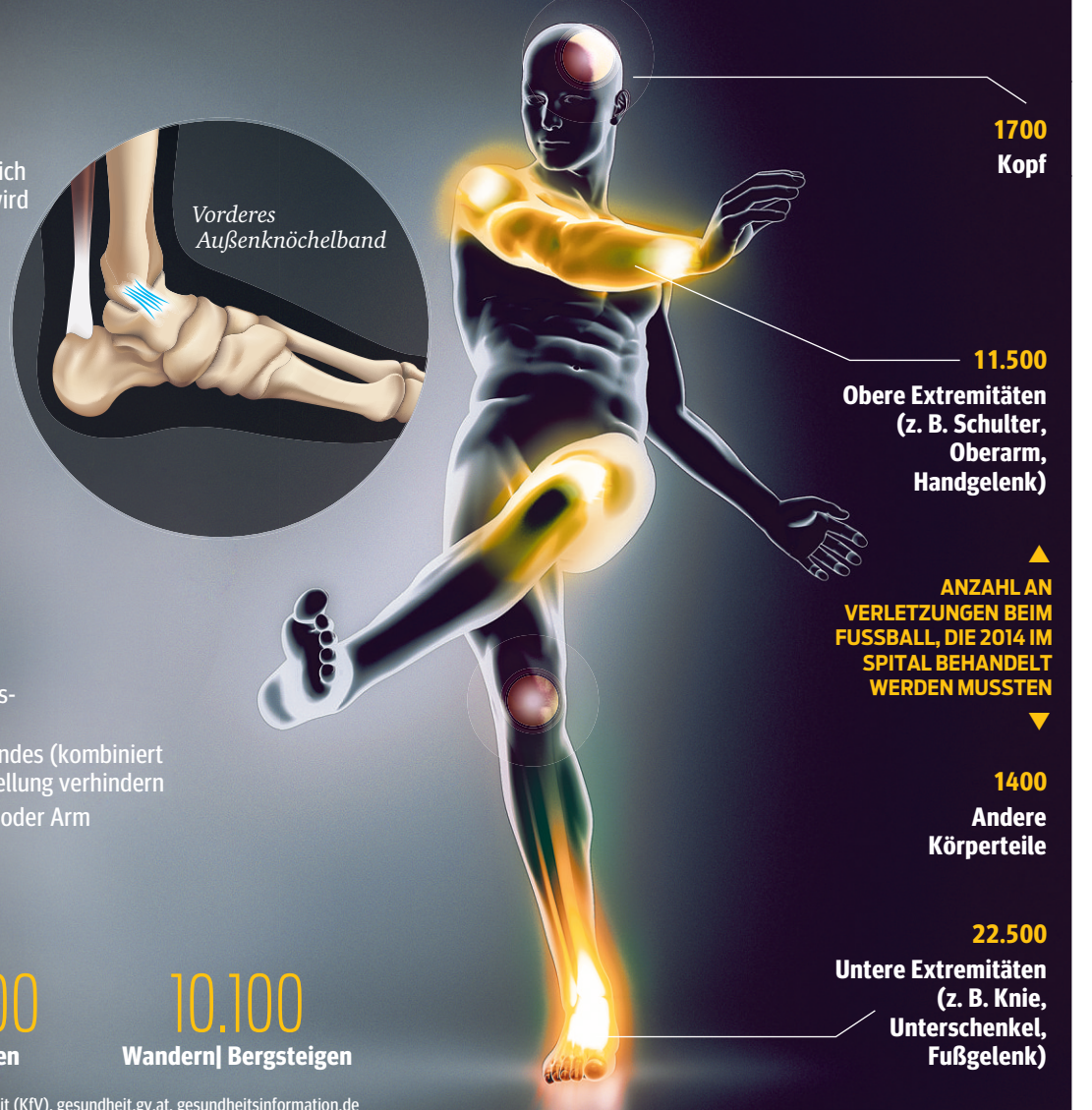
- P** wie **Pause** – betroffene Körperregion ruhigstellen
- E** wie **Eis** – Kälte wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend, beugt einer stärkeren Schwellung vor
- C** wie **Compression** – das Anlegen eines Druckverbandes (kombiniert z. B. mit einem Cool-Pack) soll ebenfalls eine Schwellung verhindern
- H** wie **Hochlagerung** – soll bei Verletzungen an Bein oder Arm ebenfalls der weiteren Einblutung entgegenwirken

Wo die meisten Sportunfälle passieren

Sportverletzungen insgesamt: 199.100



KURIER Grafik: Ortega | Foto: iStock | Quelle: Kuratorium für Verkehrssicherheit (KFV), gesundheit.gv.at, gesundheitsinformation.de



„Hier ergreift man jeden Strohalm und versucht alles, was den Heilungsverlauf beschleunigen könnte – da geht es um jeden Tag.“

Beschleunigt werden kann die Heilung auch mit plättchenreichem Plasma (PRP) – aus einer kleinen Menge Eigenblut wird durch Zentrifugieren ein hochdosiertes Konzentrat aus Blutplättchen und Wachstumsfaktoren gewonnen. Weinstabl: „Der Anteil an Wachstumsfaktoren ist bis zum 600-Fachen so groß wie im Blut.“ Vielfach kann damit die Heilungsdauer auf die Hälfte verkürzt werden.

„Entscheidend ist, dass so rasch wie möglich mit Kräftigungs- und Koordinations-

übungen begonnen wird“, betont Gäbler. „Gerade bei Profisportlern ist das oft schon am Verletzungstag der Fall.“

Wann operieren?

Bleibt die Frage, wann eine Operation notwendig ist, bei der die Bänder zusammengenäht und eventuell durch einen körpereigenen Beinhautlappen verstärkt werden. „Es gibt Patienten, die auch bei zwei komplett gerissenen Außenbändern ohne Operation gut zurecht kommen“, sagt Weinstabl. Voraussetzung dafür ist aber umfangreiche Physiotherapie zur Stabilisierung des Sprunggelenks.

„Weil diese Bänderverletzungen so häufig sind, werden sie aber häufig auch un-

terschätzt“, weiß Gäbler. „Es wird eine Zerrung oder ein Einriss diagnostiziert und der Patient geht mit einer elastischen Binde nach Hause. Aber aus meiner Erfahrung haben mindestens zehn Prozent der Patienten eine schwerere Verletzung als ursprünglich angenommen – dass zum Beispiel nicht ein, sondern zwei oder drei Bänder verletzt sind, dass der Knorpel mitbetroffen ist. Aber dadurch, dass die Verletzung oft als ‚ein bisschen eine Zerrung bagatellisiert wird‘, gibt es gar nicht wenige Hobbysportler, die mit instabilen Sprunggelenken herumlaufen.“

„Oft zeigt sich erst in der Magnetresonanztomografie

– so wie sie auch bei Junuzovic durchgeführt wurde – die ganze Schwere der Verletzung, die Art des Risses, die Beeinträchtigung des umliegenden Gewebes“, erläutert Weinstabl. „Mit dem Röntgenbild alleine kann man das nicht erkennen.“ Bei schwereren Verletzungen kann dann eine rein konservative Behandlung (Physiotherapie, physikalische Anwendungen) eine massive Instabilität im Sprunggelenk zur Folge haben.

Dauerhafter Schaden

Die Folge, so Weinstabl: „Man überknöchelt immer wieder. Aber je häufiger diese Verletzung passiert, umso größer ist die Gefahr eines dauerhaf-

ten Knorpelschadens. Es gibt einfache Verletzungsmuster bei zur Gänze gerissenen Bändern, bei denen eine Operation die besseren Ergebnisse liefert. Das heißt nicht, dass jeder Riss operiert wird.“

Dass die Prognose bei gerissenen Außenbändern im Sprunggelenk generell sehr gut ist, zeigt auch das Beispiel des damaligen italienischen Abwehrspielers Fabio Cannavaro. Er zog sich bei der EURO 2008 in Wien einen mehrfachen Bänderriss zu und wurde von einem italienischen Ärzteteam und dem Chief Medical Officer der EURO, Christian Gäbler, operiert. Bereits wenige Wochen später konnte er das Training wieder aufnehmen.

ÜBERBLICK

WEITERE MELDUNGEN

KURIER TIPP



KURIER BUCH-MATINEE

Freya Martin und Werner Rosenberger

Sonntag, 26. Juni 2016 | 10 Uhr

Vienna Ballhaus | Berggasse 5 | 1090 Wien

Im exklusiven Ambiente des Vienna Ballhaus bietet Ihnen der KURIER einen Lesegenuss der besonderen Art.

Lesung von KURIER-Redakteur **Werner Rosenberger** aus seinem Buch „Auf der Hohen Warte. Flair & Mythos des berühmten Wiener Villenviertels“ und **Freya Martin** aus ihrem Buch „Was Wien ausmacht.“

Ticketpreis: € 15,- | KURIER CLUB-Mitglieder: € 12,-
Limitierte Teilnehmerzahl | Bestellung der Tickets für die KURIER Buch-Matinee sowie Infos und Anmeldung zur CLUB-Mitgliedschaft unter Tel. 05 9030-777 oder kurierclub.at.