



Sprechstunde am Sonntag

Sehnen- und Bänderisse am Sprunggelenk – von Prof. Dr. med. Klaus Fritsch

Bänder- und Sehnenverletzungen am Sprunggelenk gehören zu den häufigsten Sportverletzungen. Prof. Dr. Klaus Fritsch, Arzt für Orthopäde und Unfallchirurgie, erklärt die wichtigsten Verletzungsformen.

Die häufigsten Bänderisse am Sprunggelenk betreffen die Außenbänder. Von den drei Außenbändern reißt am häufigsten das vordere Außenband (Lig. fibulotalare anterius). Der Verletzungsmechanismus ist ein Supinationstrauma, d.h. man knöchelt nach außen um. Danach zeigt sich eine Schwellung und Druckschmerz über den Bändern. Bei der Untersuchung zeigen sich eine vordere Schublade mit Vorwärtsschub des Fußes gegenüber dem Unterschenkel, und eine vermehrte Aufklappbarkeit in Supination. Die Diagnose des Bänderisses kann durch Streß-Röntgenaufnahmen oder MRT gesichert werden. Die Therapie der Bänderisse ist meist nichtoperativ. Zunächst mit Ruhe, Kühlung, Kompression, Hochlagern des Fußes. Es gilt die Grundregel: Je schneller die Gelenkschwellung gestoppt wird, desto kürzer ist die Rehabilitation für den Patienten.

Eine Knöchelschiene sollte für 6 Wochen getragen werden, um die gerissenen Bänder zum Verheilen zu bringen.

Bei chronischer Außenbandinstabilität kommen Schienen und Bandagen zum Einsatz und spezielle krankengymnastische Therapie (Propriozeptionstraining). Bei anhaltenden Beschwerden kann eine operative Stabilisierung durchgeführt werden, z.B. eine Algren-Operation, bei der die Bänder gestrafft werden.

Treten nach einer Pronationsverletzung (Umknöcheln nach Innen) hinter dem Außenknöchel Schmerzen und Schwellung auf, sollte an eine Verletzung der Peronealsehnen (Riß oder Instabilität) gedacht werden. Dies kann leicht mit einem Außenbandriß verwechselt werden.

Innenbandrisse sind wesentlich seltener als Außenbandrisse und treten auch nach einer Pronationsverletzung auf. Sie erfordern eine Schiene und Teilbelastung mit Krücken von 6 Wochen. Wir empfehlen danach für mindestens 3 Monate feste Einlagen zur Stützung des Rückfußes und des Längsgewölbes. Bei nichttherapier-



Sprunggelenksorthese

tem Innenbandrisse kann es zu einer irreversiblen Fehlstellung im Sprunggelenk kommen.

Syndesmosenrisse betreffen die Bandverbindung zwischen den beiden Unterschenkelknochen. Der Unfallmechanismus ist eine Überstreckung des Sprunggelenks oder eine Außenrotationsverletzung des Sprunggelenks. Bei Hinweis auf einen frischen kompletten Syndesmosenriß mit Verbreiterung des Abstandes zwi-

schen Schienbein und Wadenbein sollte eine operative Stabilisierung durchgeführt werden.

Die Häufigkeit von Achillessehnenrisse nimmt zu. Dies hängt damit zusammen, daß die Anzahl von Menschen zunimmt, die einen Bürojob haben, und relativ untrainiert in der Freizeit Sportsport betreiben. Männer sind sechsmal häufiger betroffen als Frauen. Der Häufigkeitsspitze ist um das vierzigste Lebensjahr. Die Rißzone ist meist in dem Areal mit der schlechtesten Gefäßversorgung (mittleres Drittel der Sehne). Die meisten Verletzungen treten nach mehr als 30 Minuten sportlicher Belastung auf, wahrscheinlich durch Versagen neuromuskulärer Schutzreflexe aufgrund von Ermüdung und schlechtem Trainingszustand.

Die Patienten bemerken ein hörbares Schnappen und drehen sich häufig um, da sie das Gefühl haben, es hätte sie jemand in die Ferse getreten. Typisch ist der Thompson Test: Kompression der Wade in Bauchlage löst keine Beugung des Fußes aus. Eine tastbare Lücke und Ultraschall oder MRT können die Diagnose sichern.

Die nichtoperative Therapie kann mit einer Lauforthese durchgeführt werden, wenn keine sportlichen Ansprüche und keine erhöhte berufliche Belastung vorliegen.

Die Operation sollte bei Sport treibenden Patienten durchgeführt werden. Die Vorteile im Vergleich zur nichtoperativen Therapie: bessere Rekonstruktion der Sehnenlänge, geringere Rupturrate, besseres funktionelles Ergebnis. Die meisten Patienten haben Angst davor, daß sich die Achillessehne rasch zurückzieht (wie ein gerissenes Gummiband), und nach einigen Tagen inoperabel wird. Die Achillessehnen-Operation ist jedoch keine zwingende Notfall-Operation, sondern kann in den nächsten Tagen nach dem Riß ohne Zeitdruck als Wahleingriff erfolgen. Hilfreich ist dabei, wenn der Patient sich vom Zeitpunkt des Risses bis zur Operation schont, damit die Verletzungsregion nicht sehr aufgeschwollen ist. Dies erleichtert die Operation und Rehabilitation.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.oc-bayreuth.de



Prof. Dr. med. Klaus Fritsch
Orthopädische Chirurgie Bayreuth,
Parsifalstr. 5, 95445 Bayreuth



In unserer nächsten „Sprechstunde am Sonntag“ lesen Sie einen Beitrag von Dr. med. Stephan Fuchs, Facharzt für Orthopädie sowie Arzt für Ambulante Operationen und Manuelle Medizin

Verkaufe EOS 1,6 | FSI
Topzust., 1 Hd. GW, 85 kW/115PS, 89 tkm, scheckheftgepf., 8f.ber., Alu-Felgen, mitternachtsblau met., EZ 2/07, VB 9.900 Euro.
Tel. 0921/94105

Druckfrisch und nicht von vorgestern!
Bayreuther Sonntagszeitung

TAXI & MIETWAGEN
Alexander Kroter
6 44 55 oder 22 0 11 oder 6 60 60
Beförderung bis zu 8 Personen, auch mit Rollstuhl!
TAG UND NACHT FÜR SIE DA!

Impressum Bayreuther Sonntagszeitung

Die Bayreuther Sonntagszeitung wird an alle Haushalte in Altenplos, Bayreuth, Bindlach, Eckersdorf, Gesees, Heinersreuth, Hummeltal, Mistelbach, Mistelgau und Neunkirchen kostenlos verteilt.

Auflage 45.339 Exemplare

Herausgeber:
SaGa Medien & Vertrieb OHG
Richard-Wagner-Straße 36, 95444 Bayreuth
Tel. 09 21 / 1 62 72 80-40
Fax 09 21 / 1 62 72 80-60
info@btsz.de
www.bayreuthersonntagszeitung.de

Geschäftsführung:
Gabriele Munzert, Martin Munzert

Anzeigenberatung:
Renate Hofmann
Christina Kolontourou
Joachim Opitz
anzeigen@btsz.de

Redaktion:
Gabriele Munzert, Roland Schmidt, Stefanie Meister
redaktion@btsz.de

Druck:
Frankenpost Verlag GmbH
Schaumbergstraße 9, 95032 Hof

Zustellung:
SaGa Medien & Vertrieb OHG
Martin Munzert (verantwortlich)

Zurzeit gültige
Anzeigenpreisliste Nr. 1/01.04.2013

Anzeigen und -entwürfe sind verlagsrechtlich geschützt. Nachdruck, Vervielfältigung und elektronische Speicherung nur mit Zustimmung des Verlags.

„Mit dem Rad zur Arbeit“: Mit wenig Aufwand viel für die Gesundheit tun



BAYREUTH. Um die eigene Fitness zu steigern, genügt bereits eine halbe Stunde Bewegung am Tag. Am besten ist es, die Bewegung in den Alltag einzubauen.

„Dazu eignet sich das Radfahren besonders gut“, so Helmut Köllner, Bewegungsfachkraft bei der AOK-Direktion Bayreuth-Kulmbach. Wer mit Radfahren regelmäßig in Bewegung kommen will, sollte bei der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ der AOK und des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC) mitmachen. Arbeitnehmer und Studenten sind aufgerufen, in der Zeit vom 1. Juni bis zum 31. August 2013 an mindestens 20 Tagen in ihre Firma oder zur (Fach-) Hochschule zu radeln. 2012 beteiligten sich bayernweit rund 55.000 Arbeitnehmer/innen aus rund 7.000 Betrieben. Aus der Region Bayreuth/Kulmbach nahmen über 900 Berufstätige aus 160 verschiedenen Unternehmen teil. „Wir rechnen auch in diesem Jahr wieder mit vielen Teilnehmern und hoffen,

einen neuen Teilnahmerecord zu erreichen“, so Thomas Neubauer vom ADFC Bayreuth. Mitmachen können auch alle, die bis zum Bahnhof oder zur Bushaltestelle radeln und die restliche Strecke zum Arbeitsplatz mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurücklegen. „Schon jetzt können sich Interessierte ganz bequem im Internet anmelden“, erklärt Thomas Neubauer. Dort wird der Aktionskalender online ausgefüllt. Wie viel Kohlendioxid (CO₂) sie durch den Verzicht aufs Autofahren eingespart haben, erfahren die Teilnehmer mithilfe eines CO₂-Rechners im Internet. Dazu erhalten sie immer den eigenen, aktuell geradelten Kilometerstand. Zudem gibt es einen Online-Wettbewerb, bei dem die Teilnehmer eine Fahrradtasche virtuell gestalten können. Unter den kreativsten Entwürfen wird von Mai bis August jeden Monat ein Fahrrad verlost.

Starke Kooperationspartner
Für die gemeinsame Initiative von

ADFC und AOK im Freistaat ist ein wichtiger Erfolgsfaktor die Kooperation mit den Sozialpartnern DGB Bayern und vbw – Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft e.V. Beide Partner sind von Anfang an dabei. Die vbw übernimmt in diesem Jahr erneut eine besondere Rolle: Sie fördert die Aktion. Staatsminister Dr. Marcel Huber und Staatssekretärin Melanie Huml vom Bayerischen Umwelt- und Gesundheitsministerium übernehmen die Schirmherrschaft.

Jetzt anmelden
Wer mitmachen will, sollte sich

möglichst mit Kolleginnen und Kollegen seines Betriebes zu einem Wertungs-Team mit bis zu vier Personen zusammenschließen. Findet sich kein Team, können auch Einzelpersonen teilnehmen. Jedes Teammitglied radelt natürlich seine eigene Strecke. Selbstverständlich können größere Betriebe mehrere Teams anmelden. Die Anmeldung kann über das Internet unter www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de/bayern erfolgen. Wer die „Radltage“ lieber per Hand ankreuzen will, erhält den Aktionskalender bei seinem Koordinator im Betrieb oder bei jeder AOK-Geschäftsstelle. **red**

AOK
Die Gesundheitskasse

Mit dem Rad zur Arbeit 2013
Eine Initiative von ADFC und AOK

Wenn ich motiviert werde, mit dem Rad zur Arbeit zu fahren, dann ist meine Gesundheit in besten Händen.

Los geht's zu mehr Gesundheit! Fahren Sie zwischen dem 1. Juni und 31. August an mindestens 20 Tagen „Mit dem Rad zur Arbeit“ und gewinnen Sie attraktive Preise. Alles zur Aktion unter www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de oder bei der AOK in Ihrer Nähe.

„Mit dem Rad zur Arbeit 2013“ wird gefördert von der vbw – Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft e. V. In der Region unterstützt die RSG Radservice GmbH die Aktion.

RAD SERVICE
RSG Radservice GmbH

vbw
Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft