

Schmerzen im oberen Sprunggelenk

Das Sprunggelenk ist das am häufigsten verletzte Gelenk im Sport. Die große Rückfußbewegungsfreiheit und die nicht immer gleiche Stabilisierung der Innen- und Außenknöchelbänder führen zum typischen Verletzungshergang des Umknickens oder zur Fußverstauchung.

Das Sprunggelenk ist in 15–40% aller Sportverletzungen des Bewegungsapparates beteiligt. Täglich einer von 10 000 Verletzten erleidet also eine Sprunggelenksverletzung. Ein erhöhtes Risiko droht vor allem bei Ballsportarten. Bei Zweit- und Drittliga Basketballspielern erlitten 32,4 % der Spieler während einer Saison ein Inversionstrauma und waren dadurch für mindestens eine Woche nicht trainingsfähig.

Der Heilungsverlauf bei der Diagnose OSG-Supinationstrauma ist allerdings in den meisten Fällen völlig unproblematisch.

Über 90% aller Bandverletzungen des Sprunggelenkes heilen bei kompetenter Behandlung ohne Einschränkungen beim gewohnten Sport ab. Operativ wird nur bei 5–10% der Fälle, entweder bei dem seltenen vollständigem Riss aller drei Bänder oder beim Entstehen einer chronischen Instabilität, Schmerzen bei Belastung oder der Tendenz, immer wieder umzuknicken, therapiert.

Schwellung und Bluterguss nach einem Umknicken stehen nicht immer mit der Schwere der Verletzung im Verhältnis. Wiederholte Verletzungen können mit relativ geringen Schwellungen verbunden sein und werden daher häufig unterschätzt und nachlässig therapiert.

Das Risiko einer Folgeverletzung erhöht sich um 50–80%. Das Sprunggelenk ist, im Vergleich z.B. zum Kniegelenk, deutlich seltener von Arthrosen betroffen, was wahrscheinlich im besonderen Aufbau des Knorpels im oberen Sprunggelenk liegt. Er zeichnet sich durch einen besonders hohen Anteil an Knorpelzellen und widerstandsfähiger Grundsubstanz aus.

In den meisten Fällen reicht eine Stabilisierung des Gelenks für vier bis acht Wochen aus. Eine Operation wird nur selten durchgeführt. Nach einiger Zeit kann man die Stabilität im Fuß wieder verbessern, indem man die sogenannten "Propriozeptoren" im Gelenk schult.

Propriozeptoren sind Drucksensoren, die dem Gelenk Rückmeldungen über seine Position geben.

Diese Sensoren sind auch Überlastungsmelder, die ein Signal geben, wenn die Gefahr droht, dass das Gelenk durch extreme Bewegungen verletzt werden könnte.

Sensomotorische Therapie bei OSG Schmerzen

Behebung von Achsfehlstellungen, muskulären Dysbalancen, sowie Erzeugung einer Vorspannung um eher auf Bodenreaktionskräfte reagieren zu können.

Durch tägliche Übungen wie zum Beispiel dem "Ein-Bein-Stand", beim Putzen der Zähne, kann die Eigenwahrnehmung geschult und verbessert werden.