

Die richtige Behandlung bei
einem verstauchten Fuß

PECH für den Knöchel



Diese Jahreszeit ist für unsere Füße gefährlich. Laub, Schneematsch oder vereiste Stellen können uns schnell zu Fall bringen und den „Knöchel“, wie wir das Sprunggelenk salopp nennen, schwer verletzen. Im Unglücksfall ist es wichtig, richtig zu handeln.

Ein falscher Tritt, eine unglückliche Landung und schon ist der Fuß umgeknickt, der Knöchel verstaucht. Auf nassem Laub, Schneematsch und gefrorenen Wasserstellen kommen wir leicht ins Rutschen, umso mehr, wenn die Schuhe nicht den Wetterverhältnissen entsprechen. „Wer sich den Knöchel bei einem Sturz ver-

Das hält Ihre Knöchel fit und beugt Stürzen vor

- Die Sohle der Schuhe sollte aus echtem Gummi (etwa von Vibram) sein und ein tiefes Profil haben. Das gibt eine gute Bodenhaftung.
- Bevorzugen Sie Schuhe, die einen festen Halt um den Knöchel bieten.
- Trainieren Sie täglich das Gleichgewicht. Muskeln und Nerven reagieren bei Trainierten schneller und verhindern den einen oder anderen Sturz.
- Fragen Sie Ihren Orthopäden nach Einlagen, die dem Fuß mehr Stabilität geben.
- Gleichmäßige sportliche Bewegung wie Radfahren, Nordic Walking oder Schwimmen.

staucht und danach den Fuß überhaupt nicht belasten und nicht auftreten kann, der sollte gleich die nächste Unfallambulanz aufsuchen. Es besteht die Gefahr, dass das Sprunggelenk durch den Sturz einen Knochenschaden erlitten hat. Ist der Fuß hingegen zwar nur unter Schmerzen, aber zumindest leicht belastbar, hilft vorerst die sogenannte PECH-Therapie“, erklärt Dr. Peter

Hilfe für gereizte,
trockene Augen

Natürlich
ohne
Konservierungs-
mittel



Bepanthen®

Augentropfen

Lindern & befeuchten

Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.



Bock (Tel.: 0664/5550893, www.drbock.at), Orthopäde, orthopädischer Chirurg und Leiter des Fußteams des Orthopädischen Spitals Speising in Wien.

Die Buchstaben stehen für Pause, Eis, Compression und Hochlagern. Die Pause entlastet den verletzten Fuß. Mit Eis, am besten in Form von in ein Tuch gewickelten Eiswürfeln, wird der Knöchel vier bis fünf Mal am Tag für eine halbe bis dreiviertel Stunde gekühlt. Ein Kompressionsverband, also eine elastische Bandage, die Tag und Nacht getragen wird, hält die Schwellung im Zaum und stabilisiert das verletzte Gelenk. Wichtig ist, die Bandage darf Druck ausüben, aber nicht schmerzen. Und das Hochlagern des Fußes hilft beim Abbau der Schwellung und des Blut-



Bessert sich der Knöchel nicht, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Fotos: dpa, doc-stock health & wellness

ergusses, der bei so einer Verletzung meist auftritt.“

Kommt es nach zwei, drei Tagen mit der PECH-Therapie zu keiner deutlichen Besserung, sollte immer ein Arzt aufgesucht werden. „Es besteht die Gefahr, dass ein Außen- oder Innenband eingerissen oder durchgerissen ist. Solche Verletzungen müssen vom Facharzt behandelt werden“, erklärt Dr. Bock. Je nach Schweregrad der Verstauchung erhält der Patient für ein bis zwei Wochen einen Spalt-Gips oder für sechs Wochen eine 24-Stunden-Schiene. „Eine Operation ist selten notwendig, etwa bei einem Knochenbruch im Sprunggelenk oder wenn mehrere Bänder gerissen sind. Es gibt auch Patienten, die häufig umknicken. Für sie ist es besser, die Bänder um das Sprunggelenk operativ zu straffen, denn die hohe Instabilität schadet auf lange Sicht dem Knorpel im Sprunggelenk.“

Die Genesung eines verstauchten Knöchels braucht Zeit. Vor allem operierte oder geschiente Knöchel benötigen im Anschluss Physiotherapie sowie alle, die bleibende Schmerzen oder eine anhaltende Instabilität spüren. „Durch die Physiotherapie werden Muskeln und Sehnen trainiert, damit die Stabilität im Fuß wieder gegeben ist. Ideal sind mehrere Einheiten, leider übernehmen die Kassen die Kosten nur zum Teil. Für den kranken Fuß wäre es aber ein wichtiger Schritt zur vollkommenen Genesung.“

Meine Nägel machen das mit...



... dank BIO-H-TIN®!

„Meine Familie ist mir sehr wichtig! Es gibt für mich kaum Schöneres, als für meine Lieben zu kochen oder gemeinsam mit ihnen Plätzchen zu backen. Meine dünnen Nägel nahmen mir das oft übel und rissen schnell ein. Seit ich morgens nach dem Aufstehen BIO-H-TIN® Vitamin H Tabletten nehme, kann ich ohne mir Gedanken zu machen auch mal in meiner Küche herumwirbeln.“

(Anna, 40 Jahre)



BIO-H-TIN® – aus der Apotheke
www.gesundenaegel.at

BIO-H-TIN® – Wirkungsvoll für Haare & Nägel

BIO-H-TIN® Vitamin H 2,5 mg Tabletten | Wirkstoff: Biotin Anw.: Zur Prophylaxe u. Therapie von Biotin-Mangelzuständen u. Therapie von Biotin-Mangelzuständen beim sehr seltenen Biotinabhängigen, multiplen Carboxylasemangel. Enth. Lactose, Gebrauchsinfo, beachten. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. (BHT_2,5mg_AT_20130326_LW)