



VERDREHT, VERKNACKST UND UMGEKIPPT

Martin Roth



ÜBERSICHT

- Was geschieht, wann es passiert?
- Wie gehe ich vor?
 - **Was mach ich in der ersten 6 Minuten, 6 Stunden und 6 Tagen damit ich in 6 Wochen wieder schmerzlos "abheben" kann?**
- Therapie und Langzeitfolgen
- Was ist entscheidend?



"VERKNÖCHELN"

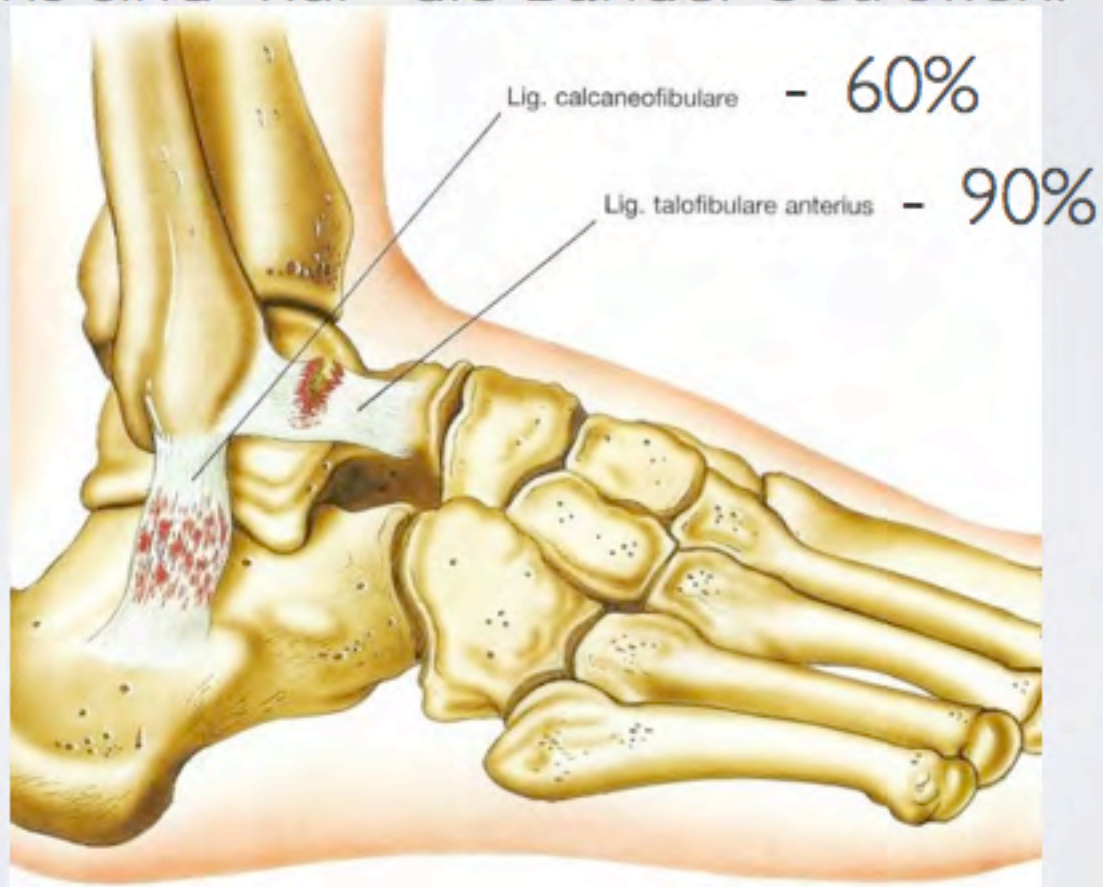


- Seitliches Umkippen/
Sprunggelenksdistorsion/
Inversionstrauma
- Platz 1 der Sportverletzungen mit
25%
- Von diesen sind 85% Aussenband-
Verletzungen



"VERKNÖCHELN"

- Meistens sind "nur" die Bänder betroffen:





"VERKNÖCHELN"



- Grad 1: Überdehnung
- Grad 2: Partielle Ruptur
- Grad 3: Totalruptur

SCHNELLDIAGNOSE



WAS TUN?

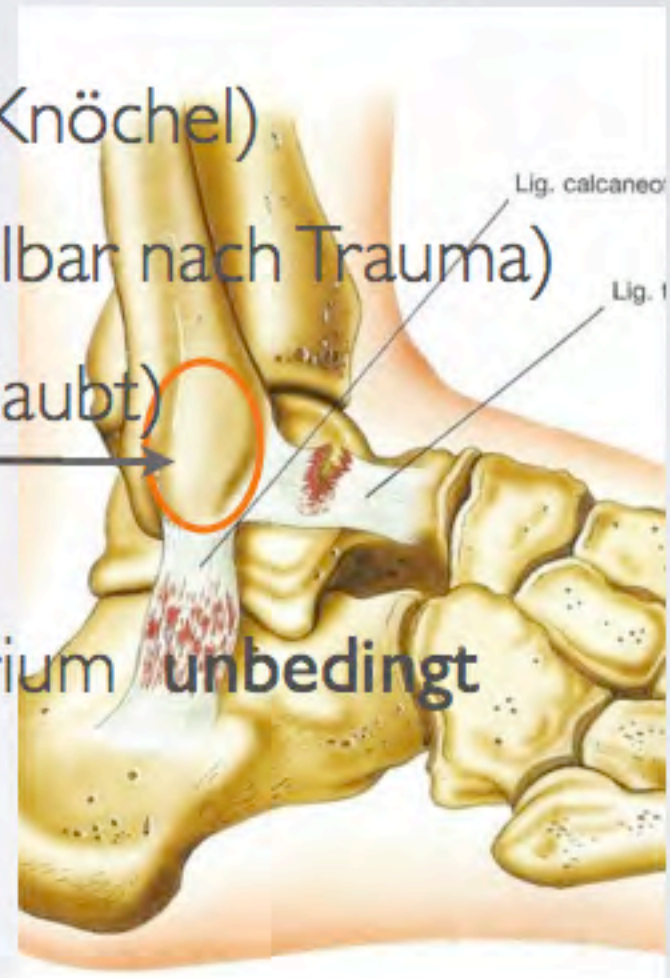
- **Ottawa ankle rules**
- Schwellung
-steht oft nicht in Verbindung mit der Schwere der Verletzung!





OTTAWA ANKLE RULES

- **Druck auf Knochen** (äußerer Knöchel)
- **Gewichtsübernahme**-(unmittelbar nach Trauma)
- **4 Schritte möglich** (Hinken erlaubt)



Bei einem schmerzhaften Kriterium **unbedingt Röntgen!!!**

StiellIG, JAMA 1993, Bachmann LM, BMJ 2003

ERSTE HILFE & AKUTMASSNAHMEN



P
E
C
H

20 Minuten!!!



WUNDHEILUNGSPHASEN

PHASEN DER GEWEBE-REGENERATION

1. Die Entzündungsphase (ca. 0 – 6 Tage; üblich bis 3. Tag)

- Die Blutungsphase (ca. 20 Min.)

2. Die Proliferationsphase (ab 6. – 21. Tage)

3. Die Konsolidierungsphase (ab 21. - 60. Tag)

4. Die Remodulationphase (ca. 60. Tag bis 12 Monate)

ERSTE HILFE & AKUTMASSNAHMEN



Pause

Entlastung der verletzen Strukturen

Eis

Hot Ice

Compression

Kompression mit zentralem Druck

Hochlagern

höher als das Herz



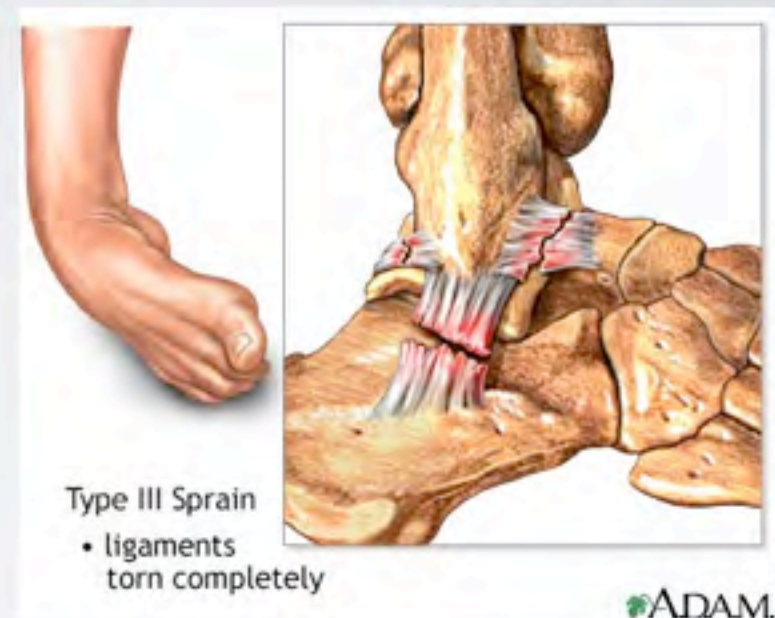


THERAPIE

- Operativ vs. konservativ?

Empfehlung:

- Operativ nur bei bestimmten Begleitverletzungen
- Ev. bei Grad 3 Läsionen
- Ev. bei chron. Instabilitäten



- PijnenburgAC, J BoneJoint SurgAm 2000 KerkhoffsGM, ConchraneDatabase 2007 PijnenburgAC, J BoneJoint SurgBr 2003



THERAPIE

die ersten 2 Tage:

- PECH-Schema
- Belastung vermeiden
- eventuell. Manuelle Lymphdrainage



THERAPIE

ab dem 3.Tag-bis Wo. 6:

- Durchblutungsverbesserung - Manualtherapeutische Maßnahmen
 - Manuelle Lymphdrainage, ...
 - Schmerztherapie, Dehnreize
 - funktioneller Verband => Tape



PROPRIOZEPTION

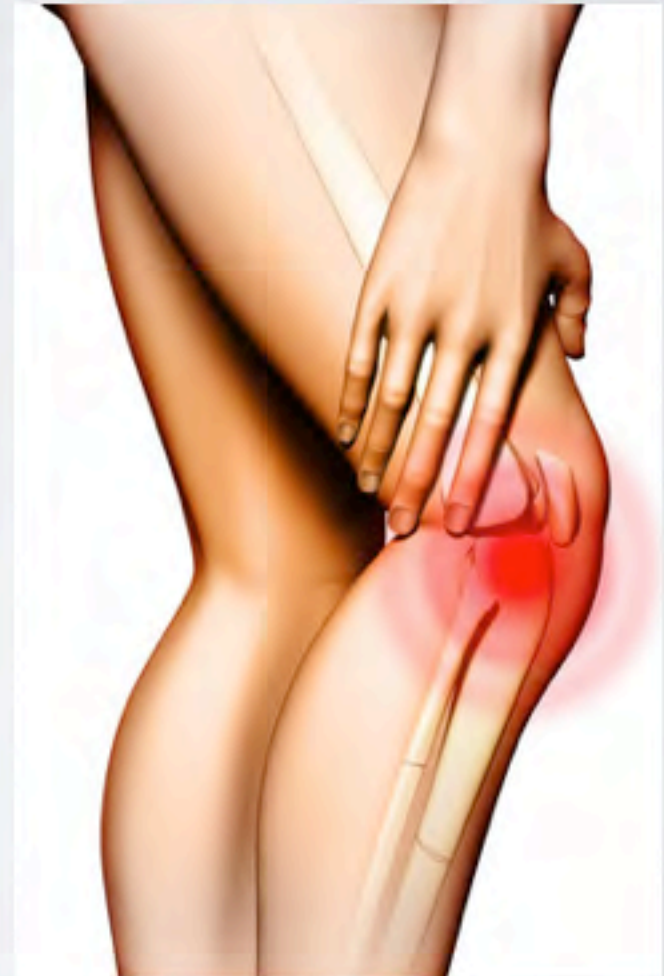
- Verbesserung der Propriozeption – (6 Wo.)
 - manuelle Behandlungen - **Propriozeptives Massagetherapie**
 - Propriozeptionstherapie - Orthese / Taping
 - Sensomotorisches Training = Schnelle Wiederherstellung von Funktion





LANGZEITFOLGEN

- Chron. Beschwerden
 - Belastungsschmerzen,
 - Bewegungseinschränkungen
 - Schwellungen
- Monate später:
Knieschmerzen!



ZUSAMMENFASSUNG



WAS IST ENTSCHIEDEND?

- Sofortmaßnahmen (vor Ort - 6-20 Min.)
 - Ottawa ankle rules
 - PECH
- Röntgen? - Ausschluss von Begleitverletzungen!
- Verbesserung der Propriozeption – (6 Wo.)
 - **Propriozeptives Massagetherapie**
 - **Tape**

WAS IST ENTSCHEIDEND?

Freie Beweglichkeit ist das Ziel...

DANKE FÜR EURE AUFMERKSAMKEIT!

Freie Beweglichkeit ist das Ziel...

Martin Roth 0699 19560364
www.massagetherapie.at

