

Neues aus der Orthopädie

„Ein reiner Bänderriss wird heute nicht mehr operiert“

Bänderriss – denken Sie dabei auch zuerst an Profi-Fußballer? Dabei trifft es Nichtsportler viel häufiger als Sportler. Schuld sind oft zu schwache Muskeln

Eine Bodenunebenheit, ein falscher Schritt und es ist passiert: Der Knöchel knickt um. Im schlimmsten Falle sind jetzt Bänder, Sehnen oder sogar Knochen verletzt. „Doch auch, wenn nichts passiert ist, sollten Sie aktiv werden. Denn eine Umknickneigung kann zu schlimmen Stürzen führen – vor allem im Alter!“, sagt der Orthopäde Dr. Markus Becker vom Deutschen Orthopädie Netzwerk (DON).

Kann man sich irgendwie schützen?

Kräftigen Sie Ihre Muskulatur! Laufen Sie (z.B. beim Zähneputzen) ein paar Minuten auf den Innenkanten der Füße. Das trainiert genau die richtigen Muskeln. Tragen Sie außerdem festes, möglichst knöchelumschließendes Schuhwerk. Auch die richtige Brille schützt, da sie Stolperer verhindern kann.

Und was, wenn der Knöchel nach dem Umknicken schmerzt?

Als Sofortmaßnahme sollten Sie die Stelle kühlen und dann einen Arzt aufsuchen. Der muss feststellen, was genau verletzt ist.

Muss ein Bänderriss operiert werden?

Sind „nur“ die Bänder kaputt, wird heute nicht mehr operiert. Sind „nur“ die Bänder kaputt, wird heute nicht mehr operiert. Es gibt eine neue Therapie, die speziell für Bänderrisse und Sehnenverletzung entwickelt wurde. „TendoPlus“ wirkt wie ein Gewebekleber, beschleunigt die Heilung und senkt das Risiko für Wiederverletzungen. Wichtig: Die erste Spritze sollte nach spätestens 48 Stunden erfolgen. Die zweite weitere zwei Tage danach.

UNSER EXPERTE



Dr. Markus Becker

Orthopäde und Sportmediziner aus Wuppertal

Fragen Sie uns.

Wir antworten auf Ihre Fragen:

www.dononline.de
ds@dononline.de