



# Gelenkverstauchung Distorsion/Bänderriss



Eine falsche Bewegung, eine falsche Landung, und plötzlich ist der Knöchel umgeknickt: Erst schmerzt es nur, doch schon rasch ist das Sprunggelenk dick. Verstauchungen von Gelenken (Distorsionen) zählen zu den häufigsten Sportverletzungen. Dabei sind die Verstauchungen des Sprunggelenks, im Volksmund „Knöchel“, in der sportmedizinischen Praxis besonders häufig. Nur durch eine adäquate Behandlung kann die Verletzung möglichst folgenlos und rasch ausheilen und weitere Verletzungen vermieden werden.

## Was passiert bei einer Gelenkverstauchung?

Bei einer Gelenkverstauchung, medizinisch Distorsion, kommt es durch Gewalteinwirkung zu einer Gelenkbewegung, die den normalen Bewegungsspielraum des Gelenks überschreitet. Der Kapsel- und Bandapparat, der jedes Gelenk umgibt, wird dabei geschädigt. Das Ausmaß der Schädigung hängt von der Stärke der Gewalteinwirkung ab. So werden bei leichteren Verstauchungen die Faserstrukturen lediglich überdehnt, während es bei stärkeren Gewalteinwirkungen zum teilweisen oder gar kompletten Riss der Gelenkkapsel und der Bänder kommen kann. Die Folge: eine mehr oder weniger ausgeprägte Instabilität des betroffenen Gelenks.

## Symptome

Die auffälligsten Symptome der Gelenkverstauchung und des Bänderrisses sind Schmerzen und Gelenkschwellung. Die Belastung des Gelenks ist zwar schmerzhaft, aber meist dennoch möglich. Sollte das betroffene Gelenk jedoch nicht mehr belastbar sein, muss von einer begleitenden Verletzung des Knochens ausgegangen werden. Je nach Schwere der Verletzung besteht zudem eine Instabilität des Gelenks.

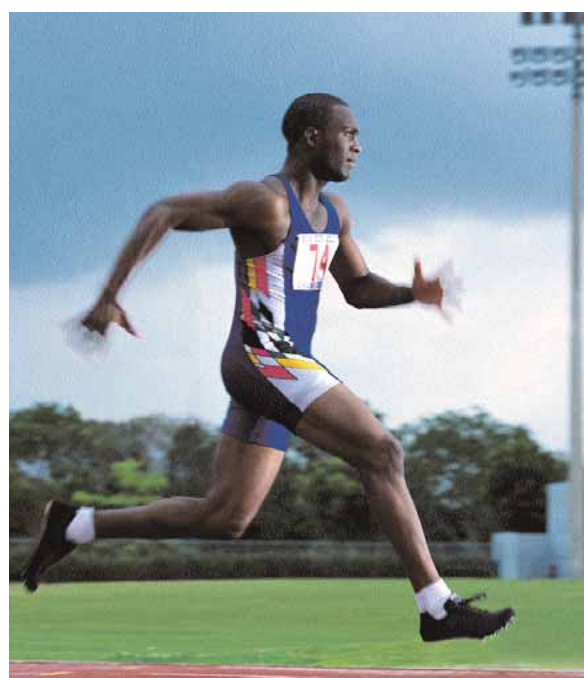
## Sofortmaßnahmen

Nach einer Gelenkverstauchung ist eine sofortige Behandlung außerordentlich wichtig. Das betroffene Gelenk muss unmittelbar geschont werden. Zur Schmerzbehandlung und zur Vermeidung eines größeren Blutergusses sollte das Gelenk direkt gekühlt werden (Eisbeutel, besser Eiswasserbinden). Ein stützender, leicht komprimierender

Verband trägt dazu bei, das Ausmaß der Gelenkschwellung in Grenzen zu halten und die verletzten Strukturen zu schützen. Zusätzlich sollte das Gelenk hoch gelagert werden. Die weitere Abklärung und Behandlung müssen ggf. durch einen Arzt erfolgen.

## Diagnostik

Mit einer sorgfältigen körperlichen Untersuchung, die durch Ultraschall, ggf. Röntgenaufnahmen und Kernspintuntersuchungen (MRT) ergänzt werden, stellt der erfahrene Sportmediziner das genaue Ausmaß der Verletzung fest. Die exakte Diagnostik ist sehr wichtig, denn die erforderliche Behandlung richtet sich nach dem Schweregrad der Verletzung, d.h. welche Strukturen (Gelenkkapsel, Bänder, Gelenkknorpel) Schaden genommen haben.





# Gelenkverstauchung Distorsion/Bänderriss



## Behandlung

Bei leichten Verletzungen, bei denen die Gelenkkapsel und die Bänder nur leicht überdehnt oder gezerrt wurden, wird das betroffene Gelenk für ein bis zwei Wochen mit einem leichten elastischen Verband stabilisiert. Unter Schonung und Salbenbehandlung heilt die Verletzung meist rasch aus.

Bei einer stärkeren Verstauchung, bei der es zu einem Gelenkkapsel- und Bänderriss gekommen ist, muss intensiver behandelt werden, ansonsten resultiert eine dauerhafte Gelenkinstabilität. Die Folge wäre ein frühzeitiger Gelenkverschleiß (Arthrose). Noch vor wenigen Jahren meinte man, dass gerissene Bänder auf jeden Fall genäht werden müssen, damit sie ausheilen können, d. h., es wurde operiert. Man weiß heute aber, dass dies häufig nicht die beste Behandlung ist. Die verletzte Gelenkkapsel und die gerissenen Bänder heilen in aller Regel ebenso gut, wenn das Gelenk mit einer Spezialschiene (z. B. Aircast-Schiene) gestützt wird. Diese Schiene muss bis zum Ausheilen des Bänderrisses für ca. 6 Wochen getragen werden.

Nur bei stärksten Bandverletzungen mit entsprechend hochgradiger Gelenkinstabilität muss die operative Rekonstruktion des geschädigten Kapsel-Band-Apparates erfolgen. Liegt zudem eine knöchernen Begleitverletzung vor, muss meist operiert werden. Auch nach einer Operation erfolgt die Ruhigstellung des verletzten Gelenks für vier bis sechs Wochen.

## Rehabilitation

Der Heilungsverlauf einer Kapselbandverletzung kann durch geeignete Maßnahmen erheblich unterstützt werden. In der akuten Phase, d. h. während der ersten 3–4 Tage nach der Verletzung, sollte das verletzte Gelenk möglichst häufig gekühlt werden. Ergänzt werden kann diese abschwellende Therapie durch Salben, Quarkpackungen oder auch Kohlwickel. Bei stärkeren Schwellungen sollten

zudem abschwellende Medikamente eingenommen werden. Physiotherapie, insbesondere Lymphdrainage, ist in dieser frühen Phase sehr effizient.

Ab dem 4–5 Tag nach der Verletzung sollte die Selbstheilungstendenz des Organismus mittels Stoffwechsellanregung gefördert werden: Besonders geeignet hierzu sind Eislolly-Behandlungen (Eisabreibungen für 10–12 Minuten) sowie milde Wärme oder Fußwechselbäder. Physiotherapie, wie z. B. Elektrotherapie, kann sehr hilfreich sein. Außerdem kann durch krankengymnastische Behandlung der umgebenden Strukturen die ansonsten drohende Muskelabschwächung vermieden werden.

Ist die Heilung des verletzten Gelenkes bereits fortgeschritten, kann mit einem sehr sanften Belastungsaufbau begonnen werden. Vorrang haben in dieser Phase gelenkstabilisierende Übungen sowie Übungen zur Verbesserung der Koordination und Propriozeption. Als Propriozeption oder Tiefensensibilität wird die Fähigkeit bezeichnet, die Gelenkstellung bewusst wahrzunehmen. Wichtig ist, dass das Gelenk vorsichtig an die Belastung herangeführt wird. Insbesondere schnellkräftige Belastungen (schnelle Richtungswechsel, Sprünge etc.) müssen vermieden werden. Sie sind meist erst nach 6–8 Wochen anzuraten. In den ersten Wochen nach Wiederaufnahme des Sports kann ggf. eine leichte Stützbandage oder ein Tape-Verband sinnvoll sein.

## Vorbeugung

Ein guter Trainingszustand und sorgfältiges Aufwärmen vor sportlichen Betätigungen minimieren das Risiko einer Gelenkverstauchung erheblich. Auch eine geeignete Sportausrüstung, insbesondere adäquate Sportschuhe, sind wichtig. Vorbeugend können gefährdete Gelenke auch bandagiert oder mit einem Tape-Verband geschützt werden.



# Gelenkverstauchung Distorsion/Bänderriss



## Kontaktdaten

KLINIK am RING, Köln  
Orthopädie und Sporttraumatologie  
Hohenstaufenring 28  
50674 Köln

Telefon (02 21) 9 24 24-220  
Telefax (02 21) 9 24 24-270  
E-Mail: [orthopaedie@linik-am-ring.de](mailto:orthopaedie@linik-am-ring.de)  
Internet: [www.klinik-am-ring.de](http://www.klinik-am-ring.de)

## Terminvereinbarung:

Dr. Preis: (02 21) 9 24 24 -221  
Frau Becker: -222  
Dr. Schroeder: -223  
Dr. Lages: -226

## Ihre Ärzte



Dr. med.  
Stefan Preis



Christine Becker



Dr. med.  
Jörg Schroeder



Dr. med.  
Alexander Lages