

**SF LIVE-CHAT**

Protokoll - Puls-Chat zum Thema: Verstauchter Fuss

**21:19:01 Chat-Moderatorin Helwi Braunmiller:** Herzlich willkommen! Der Chat zum Thema Verstauchungen ist eröffnet. Unsere Experten freuen sich auf Ihre Fragen!

Frage von J. O., Eschenbach: Hallo. Ich habe im April meine Bänder gerissen im Geräteturnen. Nun kann ich wieder turnen aber bei den Abgängen & beim Sprung habe ich immer noch ein wenig Schmerzen. Rennen geht aber joggen auf längere Zeit kann ich noch nicht. Wie lange wird das noch etwa gehen ?

21:29:30 Antwort von Frank Spengler: Grundsätzlich dauert eine Heilung bis zu einem Jahr, bis die Verletzung ganz ausgeheilt ist. Bei grösseren Belastungen wie längeres Joggen oder bei Abgängen beim Geräteturnen können Beschwerden durchaus 6 bis 12 Monate andauern, sollten sich aber im Lauf der Zeit langsam verbessern.

Frage von a. b., gampel: muss man beim einem riss dies operieren?

21:33:24 Antwort von Frank Spengler: Nein, grundsätzlich kommt es auf den Schweregrad der Verletzung an und wie die Verletzung ausheilt. Bleibt auch nach einer längeren Zeit (nach 6 Monaten) eine Instabile Situation des Sprunggelenks bestehen und ist auch eine physiotherapeutische Behandlung erfolglos oder die Schmerzsituation verbessert sich nicht deutlich, so kann eine Operation nötig werden. Dies müssten sie mit einem Facharzt besprechen.

Frage von C. L., Burgdorf: Wie lange geht es bis eine eher schwere verstauchung verheilt ist?

21:39:14 Antwort von Dr. Norman Espinosa: In der Regel dauert es bei ordentlicher Behandlung (Physiotherapie) ca. 6-8 Wochen.

Frage von A. A., Hombrechtikon: Hallo. Ich habe mir vor etwa 2 Wochen die Bänder angerissen. Wie lange sollte es noch dauern bis 1. die Schwellung wieder weg ist und 2. ich wieder Fussball spielen kann, ohne mir Sorgen zu machen?

21:40:56 Antwort von Dr. Norman Espinosa: In den ersten Tagen sollte es bei Bandagierung abschwellen, danach kann eine leichte Schiene verwendet werden, um eine zusätzliche Stabilisierung zu erreichen. Eine Physiotherapie ist notwendig. Dies für ca. 4 Wochen. Fussball ist erst ab 10-12 Wochen nach Unfall möglich.

Frage von C. L., Burgdorf: Ich habe mir vor 4 Monaten den Mittelfussknochen verstaucht. Bei manchen Bewegungen schmerzt es noch, was kann ich dagegen tun und wie lange kann das noch dauern?

21:41:27 Antwort von Frank Spengler: Eine Heilung kann bis zu einem Jahr dauern. Während dieser Zeit können Schmerzen auftreten und sie sind oft Zeichen der Heilung. Die Schmerzen sollten sich aber im Laufe der Heilungszeit langsam verringern. Bleiben sie konstant hoch, sollten sie spätestens nach 6 Monaten einen Arzt aufsuchen. Grundsätzlich müssen sie keine speziellen Massnahmen ergreifen, eine solche Verletzung heilt normalerweise problemlos aus, braucht aber manchmal seine Zeit. Empfehlen würde ich ihnen Balanceübungen unter voller Belatung des Fusses, damit sie die Fuss- und Unterschenkelmuskulatur trainieren und sie noch mehr Stabilität in die Gelenke bringen. Dies entlastet und kann die Schmerzen allmählich reduzieren.

Frage von C. L., Burgdorf: Ich habe mir vor 4 Monaten den Mittelfussknochen verstaucht. Bei manchen Bewegungen schmerzt es noch, was kann ich dagegen tun und wie lange kann das noch dauern?

21:41:32 Antwort von Frank Spengler: Eine Heilung kann bis zu einem Jahr dauern. Während dieser Zeit können Schmerzen auftreten und sie sind oft Zeichen der Heilung. Die Schmerzen sollten sich aber im Laufe der Heilungszeit langsam verringern. Bleiben sie konstant hoch, sollten sie spätestens nach 6 Monaten einen Arzt aufsuchen. Grundsätzlich müssen sie keine speziellen Massnahmen ergreifen, eine solche Verletzung heilt normalerweise problemlos aus, braucht aber manchmal seine Zeit. Empfehlen würde ich ihnen Balanceübungen unter voller Belatung des Fusses, damit sie die Fuss- und Unterschenkelmuskulatur trainieren und sie noch mehr Stabilität in die Gelenke bringen. Dies entlastet und kann die Schmerzen allmählich reduzieren.

Frage von M. A., Azmoos: Guten Abend.ich hatte mir vor drei Jahren die Bänder gerissen.Nun habe ich immer wieder Beschwerden.Der Fuss inkl.Unterschenkel schwillt immer stark an.Auch habe ich beim

morgendlichen Aufstehen viel Schmerzen.was kann ich machen?

21:41:32 Antwort von Dr. Norman Espinosa: In diesem Fall würde ich dies bei einem Spezialisten abklären. Wenn Sie wollen, kann ich Sie an unserer Klinik sehen.

Frage von R. F., Egerkingen: Guten Tag. Letzten Samstag bin ich im Fussballtraining umgeknickt. Es ist jetzt das zweite Mal innerhalb 5 Monaten am gleichen Fuss. Direkt danach kam die Schwellung, jedoch zum Glück ist diese nicht sehr gross. Es ist auch nur wenig bläulich. Könnte man deshalb davon ausgehen, dass die Bänder nicht gerissen sind? Könnte man eine Fraktur erkennen, es hat drum wie geknackst beim "Unfall". Gibt es da bestimmte Symptome, die zeigen dass eine Fraktur vorhanden ist? Besten Dank

21:43:06 Antwort von Dr. Norman Espinosa: Bleibende Beschwerden sind abklärungsbedürftig. In gewissen Fällen ist evtl. eine Magnetresonanztomographie notwendig (MRI). Zusammen mit der Abklärung durch einen Spezialisten, kann eine genaue Diagnose gestellt werden.

Frage von A. M., Uster: Guten Abend, ist es möglich nach einer starken Verstauchung die schon länger zurückliegt als Spätfolge, Gefühlsstörungen, unangenehmes Kribbeln, Bedürfnis Druck auf das Bein zugeben zu verspüren? Könnten allenfalls Gewebe oder Nerven beschädigt werden?

21:44:27 Antwort von Dr. Norman Espinosa: Ja, das ist möglich. U.U. kann es zu späten Vernarbungen kommen, die ihrerseits zu Einengungen der Nerven führen. Eine genaue Abklärung mit MRI oder anderen Methoden ist angezeigt.

Frage von D. F., K: Guten Abend, 10 Monate nach erfolgreicher Bandrekonstruktions-OP (vor 2.5 Jahren) hatte ich wieder eine schmerzhaft Distorsion. Seither sind sie auch wieder wiederholt vorgekommen, sogar bei nur kleinen Unebenheiten wie ein Tritt auf einen Tannzapfen. Ich mache beinahe täglich Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen. Laufen auf unebenen Wegen ist unangenehm bis schmerzhaft. Nach "normaler" Belastung wirkt der Fuss steif. Was kann ich tun? Vielen Dank für Ihre Hilfe

21:45:35 Antwort von Frank Spengler: Grundsätzlich verhalten sie sich absolut richtig bezüglich Übungen und Bewegung. Dass nach dieser Zeit die Schmerzen nicht verschwinden, ist ungünstig und eher ungewöhnlich und bedarf meiner Meinung nach einer erneuten ärztlichen Abklärung.

Frage von R. I., Grenchen: Bin (27) in Wanderschuhen vor 5 Jahren 2xhintereinander umgeknickt. Hatte starke Schmerzen, bin nicht zum Arzt. Habe gekühlt, hochgelagert+bandagiert. Hatte erste Wochen zur Stabilisation eingebunden. Nach 6 Monaten, bin immer wieder umgeknickt+hatte Schmerzen,bin ich zum Orthopäden. MRI: sehr schmale anteriore fibulo-tibiale und fibulo-talare Ligamente. Whs. St.n. Ruptur oder Teilruptur. Bekam PT zur Kräftigung. Habe heute immer noch Schmerzen bei gewissen Bewegungen, knackt dann auch.

21:46:50 Antwort von Dr. Norman Espinosa: Das von Ihnen geschilderte Problem weist auf eine chronische Instabilität hin. In Ihrem Fall würde ich bei anhaltenden Beschwerden eine mögliche Operation in Betracht ziehen. Vorher ist aber eine genaue Abklärung nötig. Falls Sie wünschen, kann ich Sie in meiner Sprechstunde sehen.

Frage von N. E., Brunnen: Guten Abend. Ich habe mir vor 1.5 Monaten bereits zum zweiten Mal beim Sport meinen rechten Fuss genau gleich umgeknickt (bin auf der Aussenseite des Fusses abgestanden). Die Bänder blieben dabei immer intakt, aber der kleine Knochel auf der Innenseite tat beim geringsten draufdrücken höllisch weh. Die 1. Verletzung hat über 6 Monate gedauert und nach einem MRI musste ich mit Ultraschall den Knochen behandeln lassen. Was kann man gegen diesen hervorstehenden schmerzenden Knöchel tun?

21:47:42 Antwort von Dr. Norman Espinosa: Können Sie mir den hervorstehenden Knöchel etwas genauer erläutern?

Frage von R. I., Grenchen: Bin (27) in Wanderschuhen vor 5 Jahren 2xhintereinander umgeknickt. Hatte starke Schmerzen, bin nicht zum Arzt. Habe gekühlt, hochgelagert+bandagiert. Hatte erste Wochen zur Stabilisation eingebunden. Nach 6 Monaten, bin immer wieder umgeknickt+hatte Schmerzen,bin ich zum Orthopäden. MRI: sehr schmale anteriore fibulo-tibiale und fibulo-talare Ligamente. Whs. St.n. Ruptur oder Teilruptur. Bekam PT zur Kräftigung. Habe heute immer noch Schmerzen bei gewissen Bewegungen, knackt dann auch.

21:48:24 Antwort von Chat-Moderatorin Helwi Braunmiller: Bitte schauen Sie weiter oben, Ihre Frage

wurde bereits beantwortet!

Frage von N. H., Wolfhausen: Guten Tag, vor knapp 6 Wochen habe ich meine Bänder angerissen oder gerissen. Die Diagnose war nicht 100% klar. Nachdem ich 1 Woche lang nicht belasten durfte erhielt ich einen Softcast Gips mit dem ich laufen kann. Dies haben Sie in ihrem Beitrag nicht erwähnt und es scheint auch dagegen zu sprechen, dass man den Fuss so bald wie möglich wieder aktiv belasten sollte. Wann macht man diesen Soft cast? Sollte ich nach 6 Wochen auf Physiotherapie bestehen?

21:50:11 Antwort von Dr. Norman Espinosa: An unserer Klinik legen wir auch Soft-Cast Gipse an. Dies ging im Beitrag unter. Der Soft-Cast wird für ca. 10 Tage belassen. Danach beginnen wir mit Physiotherapie. Der Fuss sollte schon belastet werden, aber geführt. Die Bänder ziehen sich nicht zurück. Sie bleiben an der Stelle. Auf jeden Fall sollten Sie auf eine geführte Physiotherapie bestehen.

Frage von S. B., Sarmenstorf: Was gibt es für Übungen, die ich nach meiner Bänderüberdehnung vor 4 Tagen, zum Wiederaufbau machen?

21:50:16 Antwort von Frank Spengler: Nach spätestens einer Woche oder falls die Schmerzen bereits jetzt auch bei voller Belastung erträglich sind, können sie mit Balanceübungen aus dem Einbeinstand beginnen. Diese Balanceübungen können sie steigern, indem sie beispielsweise den Blick durch das Zimmer schweifen lassen oder sie können gar versuchen, die Augen dabei zu schliessen. Funktioniert dies schon gut (achten sie auf den Seitenvergleich mit der gesunden Seite) können sie auf einer unebenen Fläche balancieren, wie beispielsweise auf einem Besenstiel oder im Wald auf einer hervorstehenden Wurzel. Damit sollten sie die Stabilisierbarkeit des Gelenks wieder zurückerlangen.

Frage von M. A., Buttisholz: Ich bin 16 Jahren alt und habe mir vor 6 Jahren das Sprunggelenk sehr stark gebrochen. Dies wurde operativ behandelt. Seit 3 Jahren hab ich immer wieder kehrende Schmerzen und sie werden immer Stärker. Im Sport trage ich immer eine stabilisierende Bandage. Kann ich noch etwas anderes machen? Die Heilung wurde nicht mit einer Physio unterstützt.

21:52:05 Antwort von Dr. Norman Espinosa: Diese Frage kann nur beantwortet werden, wenn man Sie in einer Sprechstunde sieht. Knöchelbrüche können den Knorpel mitverletzen. Deshalb muss der Zustand des Sprunggelenks dringend beurteilt werden.

Frage von I. G., Zollikon: Guten Abend an Doc Norman Espinosa. Meine Vater ist diagnosed beim Pleural Fluid cytology positive for malignant cells. Vielleicht können sie mir helfen zum eine Lungen specialist empfehlen?

21:54:09 Antwort von Chat-Moderatorin Helwi Braunmiller: Unsere Experten heute sind Orthopäden/Physiotherapeuten und können leider deswegen keine Antwort auf Ihre Frage geben. Wenden Sie sich mit Ihrer Frage doch z.B. an die Schweizerische Lungen-Liga: <http://www.lungenliga.ch/de/>. Alles Gute!

Frage von C. B., Frauenfeld: sehr geehrte Herren Habe vor 3 Wochen beim Wandern Bänder gerissen beim Fussgelenk. Die Geschwulst ist stark retour gegangen, Knöchel ist noch geschwollen. Ich kann mit Schiene abstehen. Ich arbeite 100 % im Verkauf und stehe 8 - 9 Stunden immer auf den Füßen. Wann meinen Sie sollte ich wieder 100% zu arbeiten beginnen und soll ich einen besonderen Schuh tragen oder Stütze. Was ist das beste. Vielen Dank für Ihre Antwort

21:54:17 Antwort von Dr. Norman Espinosa: Eine Stütze kann bis 6-8 Wochen nach Unfall mit einer begleitenden Physiotherapie getragen werden. Die Arbeitsfähigkeit richtet sich nach der möglichen Belastbarkeit. Wenn dies nicht geht würde ich eher noch nicht zu 100% dafür 50% und halbtags.

Frage von N. M., Losone: Ich bin 17 Jahre alt und als ich etwa 8 Jahre alt war hatte ich die Bänder in meinem rechten Fuss gerissen, ich habe bis jetzt noch Einschränkungen wenn ich diesen bewege, und bei gewissen Bewegungen schmerzt er, was der linke Fuss natürlich nicht macht. Was soll ich machen?

21:54:42 Antwort von Frank Spengler: Dies ist schon eine sehr lange Zeit seit dem Unfall. Wenn jetzt noch immer Beschwerden zurück geblieben sind, so könnte dies auf eine Instabilität der Bänder und/oder der Muskulatur deuten. Ich würde ihnen empfehlen, die Situation von einem Arzt beurteilen zu lassen, denn nach dieser langen Zeit hätte die Verletzung eigentlich schon ausgeheilt sollen.

Frage von V. T., Halten: Guten Abend Ich habe schon immer schwache Bänder. Ich kann ganz normal laufen und plötzlich knicke ich einfach um. Es ist sehr schmerzhaft!! Ich habe 2 Kolleginnen die eine OP gemacht haben. Und sehr zufrieden sind, sie haben diese OP gemacht weil sie immer wieder Umgeknickt

sind.! Wäre es bei mir auch möglich und vorteilhaft für mich.?

21:55:44 Antwort von Dr. Norman Espinosa: Wenn Sie instabil sind und ständig umknicken ist eine Operation durchaus eine valable Option. Eine genaue Abklärung ist aber vorher notwendig. Wenn Sie wollen, können Sie sich an unserer Klink (Balgrist) abklären lassen. Hoffe, das hilft.

Frage von s. g., bottmingem: Als ich letztes mal meine bänder gerissen hatte, musste ich am abend, d.h. Ca 3 std. Nach dem unfall erbrechen. Dies wiederholte sich in den nächsten 2 Wochen noch zweimal. Hat das einen zusammenhang?

21:56:52 Antwort von Dr. Norman Espinosa: Bei starken Schmerzen können manchmal Begleiterscheinungen (wie von Ihnen beschrieben) auftreten. Einen direkten Zusammenhang mit der Bandverletzung besteht aber nicht.

Frage von N. E., Brunnen: Ich weiss leider nicht den genauen Namen des Knöchel. Anscheinend hat nicht jeder Mensch einen solchen zusätzlichen Knochen. Er ist auf der Seite des grossen Zeh, dort wo die Wölbung ist.

21:58:30 Antwort von Dr. Norman Espinosa: Ich vermute, dass bei Ihnen das Innenband verletzt worden ist. Unter Umständen kann dies zu einer medialen Instabilität führen. Ich empfehle die Abklärung bei einem Spezialisten.

Frage von M. A., Egnach: Wieso taucht meine Frage nachdem ich sie schon 3 Mal gepostet habe nicht auf?!

21:58:44 Antwort von Chat-Moderatorin Helwi Braunmiller: Es sind bereits etliche Fragen in der Warteschleife. Ihre Frage taucht auf, sobald sie unsere Experten beantwortet haben. Wir bitten um etwas Geduld!

Frage von P. N., 5415 Nussbaumen: Ich habe vor 3 Jahren beim Tennisspielen das 2. Mal innert einem Jahr das Fussgelenk gestaucht. Die Verstauchung wurde vom Krankenhaus ( Röntgenbild) und durch den Hausarzt abgeklärt. Seit 3 Jahren ist mein Fussgelenk jedoch auch bei kleineren Belastungen angeschwollen. Ich habe jedoch keine Schmerzen. Die Anschwellung zeigt doch aber, das noch nicht alles i. O. istt. Was raten Sie mir?

21:59:41 Antwort von Dr. Norman Espinosa: Bei solchen Symptomen empfehle ich die weitere Abklärung bei einem Spezialisten zusammen mit einer Magnetresonananzuntersuchung.

**22:00:16 Chat-Moderatorin Helwi Braunmiller:** Es haben sich bereits viele Fragen angesammelt. Bitte haben Sie etwas Geduld, Ihre Fragen werden so bald wie möglich beantwortet und erscheinen dann online!

Frage von S. J., Seftigen: Muss nach einer Distorsion Fraxi gespritzt werden?

22:00:36 Antwort von Dr. Norman Espinosa: Wenn Sie mobil sind, dann nicht. Bei vollständiger Immobilisation ist eine Gabe Fraxiparine sicher zu empfehlen, da ansonsten das Thromboserisiko erhöht ist.

Frage von S. A., Bern: Habe mir vor 1 Woche den Fuss zum vierte Mal vertrampelt, bei einer Röntgenuntersuchung wurde ein Knochensplitter festgestellt wurde. Dieser behindert mich zur Zeit nicht. Kann dieser sich verschieben? Sollte mein Fuss genauer untersucht werden, weil dies innert 3 Jahren das vierte Mal ist?

22:01:43 Antwort von Frank Spengler: Weil sie sich innert kurzer Zeit mehrmals vertrampelt haben, kann dies auf eine ungenügende Stabilität des Gelenks hindeuten. Die Ursache kann in einem ungenügenden Koordinationsvermögen und der fehlenden Kraft der Muskulatur liegen oder in ungenügend stabilen Bändern. Dies bedarf meiner Meinung nach einer ärztlichen Abklärung. Oft kann bereits eine physiotherapeutische Behandlung hilfreich sein. Ein Knochensplitter muss je nach Lage nicht störend sein und festigt sich mit er Zeit oder baut sich ab.

Frage von S. O., Langendorf: Guten Tag. Was kann die Ursache sein dass ich schon 2 mal einen Ermüdungsbruch hatte? Die Knochendichte hatte ich vor 3 jahren gemessen und diese war ok.

22:02:53 Antwort von Dr. Norman Espinosa: Es gibt verschiedene Ursachen für Ermüdungsbrüche. Auch bei normaler Knochendichte kann es zu Ermüdungsbrüchen kommen. Und da spielen vor allem Fehlformen oder spezielle anatomische Gegebenheiten eine grosse Rolle. Dies kann man einfach feststellen ohne dass teure Untersuchungen notwendig sind.

Frage von R. I., Grenchen: Habe oben schon geschrieben. Ich kann meinen Fuss nach St.n. Ruptur oder Teilruptur nicht mehr so flektieren wie auf der anderen Seite. Auch ist der Fuss unter dem Aussenknöchel immer dicker als auf der anderen Seite. Beim Fuss nach aussen bewegen knackt es und ich spüre, wenn ich den Finger unter den Aussenknöchel lege, wie etwas hüpfen würde, wie eine Art Sehne. Was könnte das sein? Und wie hoch ist das Risiko für Arthroseentwicklung nach OSG-Operation?

22:06:53 Antwort von Dr. Norman Espinosa: Sehnenverletzungen und Instabilitäten der Sehnen hinter und unter dem Aussenknöchel sind häufige Begleitverletzungen. Dies ist mit dem MRI gut sichtbar. Das Risiko für eine Arthrose nach Operation ist nicht abschätzbar. Was man weiss, ist, dass nicht-anatomische Rekonstruktion hohe Arthroseraten aufweisen, wenn mit anatomischen Prozeduren verglichen. Wir empfehlen anatomische Rekonstruktionen um eine spätere Arthrose verhindern zu können.

Frage von G. M., Solothurn: Soll ich den Schuh nach der Verletzung ausziehen oder anbehalten und so unters kalte Wasser halten zum kühlen?

22:07:57 Antwort von Frank Spengler: Wenn das Vertrampen beispielsweise auf einer Wanderung passiert, sollten sie den Schuh anbehalten und versuchen, die Wanderung zu Ende zu bringen, falls dies noch geht. Der Schuh wird die Ausbildung der Schwellung in der ersten Zeit etwas mindern. Zu Hause nach dem Ausziehen des Schuhs können sie dann den Fuss zur Schmerzlinderung unter das kühle Wasser halten.

Frage von S. O., Langendorf: Ich hatte ende Juni einen Ermüdungsbruch. Vor 3 Jahren im rechten Fuss und dieses Jahr im linken Vorfuss. Die Knochendichte hatte ich vor 3 Jahren gemessen und war ok. Was kann das sonst noch sein? Vorallem habe ich vom diesjährigen Bruch immernoch Schmerzen. Trotz Gips und jetzt schon 2 monatigen Physio... was soll ich tun? Das Röntgen war ok, aber den Bruch hatte man nur auf dem MRI gesehen

22:09:17 Antwort von Dr. Norman Espinosa: Sogenannte "okkulte" Frakturen können auf normalen Röntgenbildern durchaus übersehen werden. Solange dieser nicht verschoben ist, ist von einer guten Prognose auszugehen. Ich empfehle eine gezielte Physiotherapie weiterzuführen. Sonst ist eine Vorstellung bei einem Spezialisten angezeigt.

Frage von R. K., Wiesendangen: Ich empfehle bei solchen Supinationstraumata natürlich Physiotherapie bei Frank - der Beste :-). Aus eigener Erfahrung helfen v.a. Gelenkmobilisationen und/oder Entlastungstapes. Liebe Grüsse, Rebekka (Phy07 BS)

22:10:47 Antwort von Frank Spengler: Danke dir für dein Vertrauen :-) Hoffe, es geht dir gut! Schön, auch auf diesem ungewöhnlichen Weg etwas von dir zu hören!!! :-)

Frage von N. E., Brunnen: Wenn ich richtig gegoogelt habe, heisst der hervorstehende Knochen Kahnbein. Gemäss Röntgenbild blieben aber alle innen- und Aussenbänder ganz. Kann man dieses Kahnbein entfernen, damit die Schmerzen aufhören und das Risiko einer weiteren Verletzung verringert wird?

22:10:51 Antwort von Dr. Norman Espinosa: Aha, das heisst, das Os tibiale externum (eine Normalvariante des Kahnbeins) ist verletzt worden. Typischerweise ist bei chronischen Beschwerden eine kleine Operation angezeigt. Wenn Sie wollen, werde ich Sie in meiner Sprechstunde gerne sehen und beraten.

Frage von S. J., Seftigen: Guten Abend Vor 4 Jahren habe ich eine Distorsion mit Ruptur des Ligamentum fibulotalare anterius und fibulocalcaneara. Seither habe ich oft ein steifes Gefühl im Gelenk, das nur mit schütteln und bewegen der Mittelfussknochen verbessert werden kann. Diese Beeinträchtigung der Mobilität setzt sich nun bis ins Knie fort. Habe trotz Training deutlich weniger Kraft. Was könnte diese Steifigkeit verursachen. Habe grundsätzlich eine Bindegewebeschwäche, aber bis zu diesem Ereignis diesbezüglich nie P

22:15:58 Antwort von Dr. Norman Espinosa: Steifigkeit im Rückfuss kann typischerweise nach solchen Distorsionen auftreten. In der Folge werden alle darübergeschalteten Gelenke mitbeeinträchtigt. Die Steifigkeit ist durch die Vernarbung der zerrissenen Band- und Kapselapparate bedingt. Bei grosser Steifigkeit ist whs. auch mit einer gezielten Physiotherapie nur geringe Besserung zu erwarten. Ihr Fall bedarf der spezialärztlichen Beurteilung.

Frage von S. F., Steinhausen: Vor 7 Jahren habe ich meinen Fuss verknackst. Mein Fussgelenk war

schnell stark angeschwollen, blau und ich konnte kaum gehn. Da ich an nicht Schlimmes gedacht habe, habe ich meinen Fuss verbunden, damit ich die Schmerzen nicht spüre. Ich war vor Kurzem bei einem Gelenkspezialisten. Nun habe ich Einlagen. Da nicht klar ist, ob mein Band gerissen war, wollte ich nun fragen, wenn ich nichts mache (ausser die Einlagen), ob meine Verhärtungen im Rücken zu einem ernsten Problem werden könnten?

22:18:45 Antwort von Dr. Norman Espinosa: Rückenschmerzen können als Folge von Fussproblemen auftreten. Dies, weil alle Gelenke der unteren Extremität ein Teil der kinematischen Kette ist. Wenn die Fussbeschwerden nicht richtig behandelt werden können, muss eine weitere Abklärung zB. mit MRI vorgenommen werden

Frage von M. A., Egnach: Ich habe mir im Juli 2012 im Schulsport beim Basketballspielen einen Bänderriss zugezogen. Jetzt im November ist mein Fuss immer noch jeden Abend mittel bis stark geschwollen. Im Fussballtraining vor 2 Wochen knickte ich wieder um. Seitdem spüre ich ein Ziehen in den Innenbändern obwohl ich den Riss an den Aussenbändern hatte. Beim Austrecken beider Füsse spüre ich das Ziehen am deutlichsten. Auch beim Gehen und beim Fussballspielen habe ich Schmerzen. Was sind das für Schmerzen?

22:18:53 Antwort von Frank Spengler: Das Gelenk hat in kürzere Zeit sehr viel mitgemacht. Offenbar läuft der Heilungsprozess auf Hochtouren, was vermutlich die Ursache der Schmerzen sein dürfte. Eine Heilung dauert 1 - 1 1/2 Jahre, bis die Verletzung voll ausgeheilt ist. Schmerzen zum jetzigen Zeitpunkt sind nicht unbedingt ungewöhnlich. Sie sollten aber wirklich darauf achten, dass sie sich nicht nochmals verletzen. Wenn das Gelenk für sie schwierig zu stabilisieren ist, so sollten sie zur Sicherung des Gelenks vorläufig eine Gelenksstütze beim Sport tragen. Wird das Gelenk nicht stabiler oder gehen die Schmerzen innert weniger Wochen nicht zurück, so sollten sie das Gelenk von einem Arzt untersuchen lassen.

Frage von B. E., Steinen: Guten Abend. Im Moment haben gerade zwei meiner Töchter sich beim Sport solche Bänderdehnungen und - Rissen zugezogen. Beide haben Stützen erhalten. Und beide möchten baldmöglichst wieder zum Training zurückkehren. Frage a: ab wann kann und soll die Stütze (es sind dicke, geschnürte, die kaum in einen Schuh gehen) getragen werden. Sicher zwingend immer im Training dann, oder? Und wie lange dann dies? Frage b) Wie lange müssen die beiden warten, bis sie wieder ein Training besuchen können?

22:24:54 Antwort von Frank Spengler: Grundsätzlich hängt alles vom Verlauf der Heilung ab. Gelenksstützen - besonders wenn sie kaum eine Bewegung zulassen - sollten nicht all zu lange getragen werden, da sonst die aktive Stabilisierbarkeit respektive das Koordinationsvermögen abhanden kommen kann. Sind die Schmerzen und die Schwellung zurückgegangen und fühlen sich ihre Töchter nicht unsicher, so können bereits nach 3-4 Wochen die Bandagen abgebaut werden.

Frage von Y. S., Küsnacht: Guten Abend, ich habe vor 1,5 Jahren mein Fuss verdreht, die Diagnose war gerissene Bänder und verletztes Sprunggelenk. Ich habe seit da immer wieder Schmerzen tief im Sprunggelenk innen, teilweise strahlen sie aus bis zum Bein. Zusätzlich ist seit diesem August auch noch die Sehne am äusseren Fussrand geschwollen und die Schmerzen im Gelenk kommen wieder öfters. Physio hat teilweise geholfen, die Schmerzen kommen aber immer wieder, unabhängig von der Belastung. Welche Ursache könnte das sein?

22:24:59 Antwort von Dr. Norman Espinosa: Wenn ich Ihre Geschichte durchlese, dann kommt der Verdacht auf, dass eventuell eine Verletzung der Sehne und evtl. ein kleiner Knorpelschaden im Sprunggelenk vorliegen. Diese können problemlos mit einer Magnetresonanzuntersuchung untersucht werden. Dies würde ich Ihnen empfehlen. Die weitere Beurteilung richtet sich nach den erhobenen Befunden. Grundsätzlich können Knorpelschäden über Gelenkspiegelung oder Knorpelersatzoperationen behandelt werden und bei chronischen Sehnenverletzungen ist manchmal eine Naht angezeigt. Auf keinen Fall Spritzenbehandlungen mit Kortison für die Behandlung von Sehnenverletzungen zulassen.

Frage von S. J., Seftigen: Auf einer Notfallstation hörte ich, wie man einem 18 jährigen Handballer erklärte, dass er nach der Distorsion Fraxi spritzen müsse, da er sonst sterbe! Gibt es einen Unterschied in der Begründung der Verabreichung von Fraxi, bei Sportlern im Vergleich zu anderen?

22:27:36 Antwort von Dr. Norman Espinosa: Also, die Anwendung von Fraxiparine ist bei Immobilisation (d.h. wenn der Unterschenkel für lange Zeit ruhig gestellt wird) notwendig. In der Tat

kann ein Blutgerinnsel zu schwerwiegenden, geradezu lebensbedrohlichen Zuständen führen.

Grundsätzlich sind Patienten mit Verstauchungen nicht über längere Zeit immobilisiert und bedürfen ganz selten der Fraxiparine Gabe.

Frage von S. W., bad zurzach: Ich habe mir vor 11 Wochen den rechten Fuss komplett übertreten. Sofort starke Schwellung und anschliessend ganzer Fuss blau verfärbt. Bekam einen Malleoloc für 5 Wochen und anschliessend bis heute tragich eine trage ich eine Bandage. Fuss immer noch leicht geschwollen und unsicheres Gehen ohne Bandage. Was kann ich hier noch machen?

22:29:46 Antwort von Frank Spengler: Nach einer starken Verletzung ist es durchaus nicht ungewöhnlich, dass noch Beschwerden vorhanden sind. Man darf nicht vergessen, dass eine Heilung 1 bis 1 1/2 Jahre dauert, bis die Verletzung vollständig ausgeheilt ist. Wenn sie die Bandagen tragen, sollten sie unbedingt parallel dazu Korrdinations- und Gleichgewichtsübungen durchführen, damit ihr Stabilisationsvermögen nicht verloren geht oder es gar verbessern können.

Frage von N. E., Brunnen: Wäre das nur ein kleiner Eingriff ohne grössere Risiken? Wie lange müsste man der Fuss schonen (Arbeitsunfähigkeit) und wann kann man mit Sport (Unihockey) beginnen?

22:29:54 Antwort von Dr. Norman Espinosa: Der Eingriff ist sehr klein, aber die Schonphase dauert ca. 6-8 Wochen. Sport kann nach 10-12 Wochen wieder aufgenommen werden. OP: Die Operation verschraubt den kleinen, symptomatischen Knochenteil mit dem grossen Kahnbein und lässt beide Knochen zu einem stabilen ganzen Abheilen. Damit dies gut geschehen kann, ist eine kleine Schraube notwendig.

Frage von R. K., 6340 Baar: Ich habe anfangs Jahr beim Treppenlaufen im Geschäft den Fuss verdreht und eine Vestauchung sowie den Miniskus verletzt. Nach Hausarztbegutachtung und Schichtröntgen hat sich ein Spezialist den Fuss und das Knie begutachtet Fuss nahc Geduld komme Gut das Knie müsste weil Schmerz vorhanden operiert werden. Op Termin hat man auf mitte Dez. Festgelegt. Frage: Ich habe überraschend seit eine Woche nur noch wenig Schmerzen. Sollten die Schmerzen in 4 Wochen ganz nachlassen soll ich trotzdem operieren

22:33:28 Antwort von Dr. Norman Espinosa: Die Antwort ist ganz einfach: Wenn keine Schmerzen vorliegen, dann ist keine Operation notwendig! Liebe Grüsse, Norman Espinosa

Frage von S. A., Bülach: ich habe mir vor 2 Wochen den rechten Fuss verstaucht und habe immer noch Schmerzen am aussen Rist ca. in der Mitte des Fusses, ich habe keinen Bluterguss

22:34:39 Antwort von Frank Spengler: Schmerzen nach dieser Zeit sind absolut nicht aussergewöhnlich. Man darf nicht vergessen, dass eine Heilung bis zu einem Jahr dauern kann. Sie müssen sich jetzt noch keine Sorgen machen. Ich würde ihnen Koordinations- und Gleichgewichtsübungen für den betroffenen Fuss empfehlen. Die Beschwerden sollten sich innerhalb von sechs Wochen reduzieren. Sind nach 3 Monaten immer noch deutliche Beschwerden vorhanden, können sie den Fuss von einem Arzt abklären lassen.

Frage von S. o., Langendorf: ich hatte den Fuss ende Juni gebrochen und habe trotz Gips und Physio immernoch Schmerzen. Ist das "normal" oder muss ich den Fuss nochmals röntgen/MRI machen lassen?

22:40:08 Antwort von Frank Spengler: Beschwerden können in ihrer Situation nach 5 Monaten durchaus noch vorhanden und normal sein. Man darf nicht vergessen, dass es ein bis eineinhalb Jahre dauert, bis eine Verletzung vollständig ausgeheilt ist. Vom Heilungsprozess her haben sie noch nicht einmal "Halbzeit". Sind aber die Beschwerden insgesamt hoch und deutlich behindernd, so würde ich die Situation nochmals von einem Arzt abklären lassen.

Frage von J. N., Bern: Ich war immer der Meinung, dass ein rasch auftretendes starkes Hämatom nach einem Misstritt eine mögliche Fraktur anzeigen kann, was bei mir zweimal der Fall war. Doch nach dieser Sendung scheint dies nur auf (an)gerissene Bänder hinzuweisen. Ist das so?

22:45:28 Antwort von Frank Spengler: Ja, absolut! Bei einem Bänderriss reissen auch die Blutgefässe und es kommt dabei unweigerlich zu einem Bluterguss. Aber auch ein Knochenbruch verursacht ein Hämatom, da auch dort Blusgefässe reissen. Nur: Hätten sie den Knochen gebrochen, so können sie nicht mehr auf den Fuss stehen, auch nach einer Woche noch nicht.

Frage von N. E., Brunnen: Wie lange muss der Fuss nach der OP hochgelagert werden? Gibt es eine Alternative zur Operation? Z.b Physiotherapie und Übungen? Ich habe für den Sportschuh Einlagen

(diese sind aber ziemlich hart und verursachen weitere Schmerzen).

22:51:33 Antwort von Dr. Norman Espinosa: Ca. 1-2 Wochen. Eine Alternative wäre natürlich auch temporäre Ruhigstellung und danach eine Physiotherapie, aber erfahrungsgemäss sind diese Probleme nicht sehr gut mit konservativen Mitteln zu beseitigen. Das Problem ist, dass die faserige Verbindung zwischen den beiden Knochen (sog. Synchronrose) gerissen ist. Dadurch kommt es zu einer schmerzhaften Mehrbewegung in diesem Bereich. Diese Mehrbewegung wird unterhalten, indem der kräftige Tibialis posterior Muskel immer wieder daran zieht. Die Zugkraft des Muskels kann nicht einfach aufgehoben werden. Auch nicht durch einen Gips. Sie sehen, es ist komplex.

**22:53:36 Chat-Moderatorin Helwi Braunmiller:** Der Chat zum Thema Verstauchungen ist beendet. Vielen Dank für Ihr Interesse!

Frage von G. M., Solothurn: Soll ich den Schuh nach der Verletzung ausziehen oder anbehalten und so unters kalte Wasser halten zum kühlen?

23:10:44 Antwort von Frank Spengler: Wenn das Übertrampen beispielsweise auf einer Wanderung geschieht, sollten sie den Schuh anbehalten und versuchen, die Wanderung noch zu Ende zu bringen, sofern dies noch geht. Der Schuh mindert in er ersten Zeit ein wenig die Ausbildung der Schwellung.