

Physiopark

REGENSBURG



"gefällt mir" auf facebook:



PHYSIOPARK NEWSLETTER

Dezember 2022

1. Umgeknickt - das Supinationstrauma des oberen Sprunggelenks
2. Für die „Profis“: die Physiopark Akademie ist am Start
3. Angebot: Geschenke in letzter Minute, Begleitung für gute Vorsätze



2022 biegt auf die Zielgerade ein. Hier im Physiopark blicken wir wieder auf ein erfolgreiches Jahr zurück. Wir möchten allen unseren Patient*innen und Mitarbeiter*innen dafür von Herzen danke sagen. Für Verlässlichkeit und Treue, freundliche Worte und viele Momente die uns wissen lassen, dass was wir tun weit mehr ist, als bloß ein „Job“.

Für Sie und Ihre Lieben friedvolle Festtage und einen gesunden Start in das neue Jahr!



3. Angebot:

Geschenke in letzter Minute, Begleite gute Vorsätze

Fehlt Ihnen für einen lieben Menschen noch eine wir Geschenkkategorie zu Weihnachten? Oder möchten Sie : der Umsetzung sportlicher Ziele im neuen Jahr unter begleiten Sie auch hier!

Erholung, Entspannung, Wohlbefinden, Fitness - Verschenken oder für sich selbst.

Gutscheine - z. B. für eine Massage - sowie Angebote erhalten Sie an unseren Anmeldungen. Wenn Ihnen Vorweihnachtszeit zuviel wird, können Sie sich natürlich einfach selbst beschenken: z. B. mit einer entspannenden Massage! Für eine Terminvereinbarung stehen Ihnen Anmeldungen ebenfalls gern zur Verfügung.

Auch eine gute Idee: ein Stück aktive Gesundheit, in jedes Alter: die 10er-Karte für Medizinische Fitness im Trainingsraum. Als tolles Geschenk oder als sportliches Startprogramm für das neue Jahr - sprechen Sie uns!

Besuchen Sie uns im Web

www.physiopark-regensburg.de

Gefällt Ihnen unser Newsletter

Empfehlen Sie ihn weiter - Familie, Freunde und Kollegen sich sicherlich ebenfalls über nützliche und vielfältige Informationen zu Gesundheit, Bewegung und Bewusstsein.

Newsletter empfehlen und weiterleiten:
<https://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=aa35e11ccd&>

1. Umgeknickt - das Supinationstrauma des oberen Sprunggelenks

Mit dem Fuß nach außen umgeknickt - das haben wohl die meisten von uns schon einmal erlebt. Vom Bordstein abgerutscht, ein Hinternis nicht bemerkt ... es braucht nicht viel, um sich eine unangenehme Schmerzerfahrung oder sogar das Sprunggelenk ernsthaft verletzt - Diagnose „Supinationstrauma“. Was sich dahinter verbirgt und wie es behandelt wird erfahren Sie hier.

Supinationstrauma - was ist das?

Ein Supinationstrauma entsteht durch das Umknicken des Fußes über dessen Außenkante. Das „Gegenteil davon bildet das Pronationstrauma (Umknicken über die Innenkante des Fußes). Beide Verletzungen können sehr schmerzhaft sein, abhängig vom Schaden im Sprunggelenk bzw. in gelenknahen Bereichen.

Beim Supinationstrauma im Fuß, genauer im Sprunggelenk, kann es zu Überdehnungen der Außenbänder, Bänderrissen oder sogar zu Verletzungen des Knochens kommen. Als Begleiterscheinungen können Schwellungen oder Blutergüsse entstehen. Besonders wenn zusätzlich die empfindliche Gelenkkapsel betroffen ist.

Am oberen Sprunggelenk befinden sich mehrere Bänder die das Gelenk stabilisieren. Sie führen die Bewegung und schränken sie im erforderlichen Maß ein. Kurzfristige Dehnungen sind für die Bänder im Fuß kein Problem denn sie sind sehr elastisch. Wenn der Fuß jedoch stark umknickt, kommt es zu einer Überlastung des äußeren Bandapparates - wegen einer übermäßigen Rotation des Sprunggelenks nach innen.

Die Folge ist normalerweise ein stechender Schmerz im Fuß. Je nach Art und Schwere der Verletzung lässt er binnen weniger Minuten nach, oder auch erst nach mehreren Stunden. Will man den Fuß schnell wieder belasten, sind die Schmerzen aber sofort wieder da. In den meisten Fällen entsteht am Gelenk außerdem innerhalb weniger Minuten nach dem Umknicken eine Schwellung. Würden auch Blutgefäße verletzt, kann es zu Einblutungen kommen, und am Fuß zeigen sich die für einen Bluterguss typischen bläulichen Farben. Fühlt sich die Haut bei einer starken Schwellung taub an, irritiert eventuell der übermäßige Druck im Gewebe Nerven und Gefäße.

Welche sind die typischen Risiken?

Meist ist das Supinationstrauma die Folge einer Unachtsamkeit, an zweiter Stelle stehen schnelle Bewegungen beim Sport. Grundsätzlich besteht überall dort ein gewisses Risiko für die Sprunggelenke, wo plötzliche Richtungswechsel entstehen. Beispiele im Sportbereich sind Ball- oder Rückschlagsportarten wie Tennis oder Fußball.

Supinationstrauma - wie wird behandelt?

Nach einem schwerwiegenden Umknicken sollte man möglichst schnell erste Maßnahmen einleiten - hier hilft die **PECH-Regel**:

Pause: das verletzte Gelenk nicht mehr belasten sondern schonen

Eis: Kühlpakete mit Kühlstrick-Temperatur leisten gute Dienste, Eispakete bitte in Tücher wickeln, sonst drohen Hautschäden

Compression: der Druck eines Kompressionsverbandes lindert den Schmerz und verhindert eine übermäßige Schwellung

Hochlagern: der betroffene Fuß sollte über Herzhöhe gelagert werden, das verhindert zusätzlich das weitere Anschwellen

Im Zusammenhang mit dem Sprunggelenk sollte jede Verletzung ernst genommen werden. Eine falsche Diagnose oder Therapie kann Folgeschäden wie Arthrose (übermäßiger Gelenkverschleiß) nach sich ziehen. Das gilt für leichte Verletzungen genauso wie für schwere.

Entsteht am Gelenk eine erhebliche Schwellung sowie eine bläuliche Verfärbung, ist es nicht mehr beweglich und es bestehen starke Schmerzen? Vermutlich liegt dann nicht nur eine Überdehnung der Bänder vor, sondern eher ein Bänderriss, eines der Bänder oder auch mehrere können davon betroffen sein.

Der Besuch der Ärztin oder des Orthopäden ist grundsätzlich ratsam. Mittels bestimmter Bewegungen kann festgestellt werden, an welchen Stellen das Gelenk seine Stabilität verloren hat. Meist lassen sich daraus bereits Rückschlüsse auf den Umfang der Verletzung ziehen, ob die Bänder beispielsweise lediglich überdehnt oder sogar gerissen sind. Manchmal wird dann noch eine bildgebende Untersuchung benötigt, um Gewissheit zu erhalten, zum Beispiel ein MRT (Magnetresonanztomografie).

Wie kann man ein Supinationstrauma vermeiden?

Um einem Umknicken vorzubeugen sollte man stabiles und vor allem gut sitzendes Schuhwerk tragen. Eine gute körperliche Fitness hilft, dass die Muskulatur frühzeitig aktiviert und dadurch das Verletzungsrisiko minimiert wird.

Ein spezielles Training ist ebenfalls möglich und kann erheblich zum Senken des Unfallrisikos beitragen. Durch die Schulung der Propriozeption lässt sich die Aktivität der Muskeln im aktiven und passiven Bereich verbessern.

Wird darüber hinaus noch mehr Schutz gewünscht oder benötigt, kann eine Sprunggelenkbandage getragen werden.

Zu Behandlungs- wie auch Trainingsmaßnahmen sind wir im Physiopark natürlich sehr gern für Sie ansprechbar!

2. Für die „Profis“: die Physiopark Akademie ist am Start



Im Physiopark wird nicht nur auf höchstem Niveau und nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen behandelt. Vielmehr widmen wir uns auch schon seit vielen Jahren der Fortbildung im Bereich Physiotherapie.

Kürzlich haben wir dafür unsere **Physiopark Akademie** gegründet. Angesprochen werden Physiotherapeut*innen, Ärzt*innen und Sportwissenschaftler*innen.

Federführend ist Andreas Lieschke. Er war bereits mehrfach Gastredner für den Bereich Sportmedizin an der Universität Regensburg. Er ist als Dozent für Manuelle Therapie und Orthopädische Medizin an der renommierten International Academy of Orthopedic Medicine tätig und ist Fachlehrer für KG-Gerät. Seit 2010 hat Andreas die sektorale Heilpraktikerzulassung auf dem Gebiet der Physiotherapie. In 2014 wurde ihm der Titel „Master of Manual Therapy“ (MOMT) von der IAOM verliehen.

Nach einer sehr erfolgreichen Reihe von Online-Abendvorträgen haben wir unser Programm kräftig erweitert. Angeboten werden umfangreiche Webinare und auch (weiterhin) kompakte kostenfreie Onlinevorträge - beides bringt wertvolle Fortbildungspunkte für die Absolvent*innen. Auch hochkarätige Gastreferent*innen werden das eine oder andere Mal einen Vortrag bereichern.

[Das klingt interessant? Dann gleich hier Infos und Kurstermine per E-Mail bestellen!](#)

Besuchen Sie auch unsere Website:

www.physiopark-regensburg.de

Gefällt Ihnen unser Newsletter?

Empfehlen Sie ihn weiter - Familie, Freunde und Kollegen freuen sich bestimmt ebenfalls über nützliche und vielfältige Informationen zu Gesundheit, Bewegung und Beweglichkeit!

Newsletter empfehlen und weiterleiten: <https://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=aa35e11ccd&e=a6762b6707>