

## KAPSEL-BAND-ZERREISSUNG DES SPRUNGGELENKES

Lieber, sehr geehrter Patient,

durch eine sogenannte „gehaltene Röntgenaufnahme“ können Rückschlüsse auf den Umfang der Kapsel- und Bandzerreißung gezogen werden. Entsprechend Ihrem Verletzungsgrad kann ich Ihnen zur Bandagen-, Gips- oder Operationsbehandlung raten. Sie sollten auf jeden Fall Ihre persönlichen Probleme mit zur Sprache bringen; entsprechend suche ich nach einer für Sie annehmbaren Behandlungsmethode.

Falls es zur Gipsbehandlung kommen sollte, führe ich die sogenannte frühfunktionelle Behandlung durch. Der Gipsverband wird frühzeitig abgenommen werden und die Muskulatur wird krankengymnastisch beübt werden. Das Gelenk wird danach noch eine Weile mit festen Klebeverbänden stabilisiert werden; eventuell verschreibe ich Ihnen noch eine Bandage. Diese Bandage sollten Sie während der nächsten 3 Monate zu allen sportlichen Betätigungen tragen.

Die von mir verordnete Zurichtung eines Straßen- und eines Sportschuhes sollte nach etwa 4 Monaten wieder entfernt werden. Lassen Sie sich hierfür von uns eine Verordnung geben.

Die Wiederaufnahme der sportlichen Betätigung erfolgt am besten in folgender Reihenfolge:

- zunächst Radfahren und Jogging auf weichem, ebenem Gelände, danach langsame Einlage von Sprints,
- Stand-Tennis und Skifahren sind etwa 6 Wochen nach dem Unfall, Fußballspielen, Handballspielen und andere Mannschaftssportarten ebenso wie Schlittschuhlaufen, frühestens 8 – 10 Wochen nach dem Unfallereignis möglich. In Ausnahmefällen kann mit speziellen Hilfsmitteln eine schnellere Sportfähigkeit erreicht werden. Bitte sprechen Sie mich darauf an. Falls das Gelenk noch anschwellen sollte, oder öfters warm wird, sollten Sie mich das wissen lassen.

Bitte bedenken Sie, daß ein selbstständiges, intensives Muskeltraining die Sportkarenz verkürzen kann.

Eine Kapsel-Band-Verletzung braucht immer ein halbes Jahr bis zur vollständigen Ausheilung und bis zur Schmerz- und Beschwerdelosigkeit.

Mit freundlichen Grüßen bin ich

Ihr Dr. med. C.-P. Hammerle