

Orthesenversorgung am Sprunggelenk

Dr. med. Christoph Lukas,
Oberarzt im Reha-Zentrum Hess, Bietigheim-Bissingen

Verletzungen am Sprunggelenk sind die häufigsten Sportverletzungen überhaupt. Je nach Sportart machen Bandverletzungen bis zu 50 % aller Verletzungen aus, wobei besonders häufig Ballsportarten betroffen sind. Es handelt es sich um keine „Bagatelverletzung“, obwohl die Sportler meist schnell wieder einsatzfähig sind. Oft verbleiben Restbeschwerden wie zum Beispiel ein Instabilitätsgefühl, zudem besteht ein großes Rezidivrisiko.

75-80 Prozent der Sportler verletzen sich erneut, meist innerhalb des ersten Jahres. Daher sollte beim Sport für ein Jahr ein entsprechender Schutz getragen werden, hierfür kommen Tapes und Orthesen in Frage. Begleitend soll selbstverständlich auch sensomotorisches Training durchgeführt werden, aus Platzgründen wird hierauf jedoch nicht näher eingegangen.

Nachteile der Tapes sind, neben den Kosten, die während der Belastung nachlassende Stabilität sowie Hautreizungen. Somit ist die Orthese auf lange Sicht hin die sicherste, günstigste und schonendste Methode der passiven Prävention. Verschiedene Studien zeigten, dass Orthesen die Häufigkeit von Sprunggelenksverletzungen um bis zu 47 Prozent reduzieren können. Zudem zeigte sich, dass sie keinen nachweisbaren Einfluss auf die Leistungen bei basketballspezifischen Fertigkeiten wie Springen und Laufen mit Richtungswechseln haben. Teilweise wurde sogar eine Leistungsverbesserung beobachtet. Nicht verschweigen sollte man, dass es auch Studien gibt, die von

einer geringen Reduktion der Sprintfähigkeit und Sprunghöhe berichten. Diese Einschränkung ist jedoch so gering, dass sie nicht gegen das prophylaktische Tragen einer Orthese spricht.

Durch Stimulation von Hautrezeptoren beim Tragen einer Orthese kann vermutlich die Propriozeption verbessert werden, was bei funktionell instabilen Sprunggelenken zu einer Leistungsverbesserung führen kann.

So stellt z. B. die A.S.O.[®]-Knöchelorthese der Firma Basko für uns eine bewährte Lösung dar. Neben der prophylaktischen Nutzung im Profisport (Basketball, Handball, Tennis etc.) eignet sie sich auch hervorragend zur Behandlung von akuten Verletzungen. Nach Ausheilen der Verletzung können dann die seitlichen Plastikstabilisatoren entfernt werden, um die Knöchelorthese als Rezidivschutz für den Sport zu verwenden.

Literatur beim Verfasser

■ Lukas@drlukas.de



Christoph Lukas

- Facharzt für Orthopädie, Zusatzbezeichnung Sportmedizin, Akupunktur, Chirotherapie
- Oberarzt im Reha-Zentrum Hess in Bietigheim-Bissingen mit begleitender Privatpraxis www.drlukas.de

network

- Mannschaftsarzt EnBW Ludwigsburg (1. Bundesliga Basketball)
- Vorsitzender der Deutschen Basketballärzte „Basket Docs“
- Verbandsarzt und Anti-Doping-Beauftragter des Basketballverbandes Baden Württemberg
- Mannschaftsarzt SGBBM Bietigheim (Handball: 1. Liga Damen, 2. Liga Herren)

Eine gute Orthese sollte

- eine ausreichende Stabilität bieten
- das propriozeptive System ansprechen
- ein subjektives Stabilitätsgefühl vermitteln
- guten Tragekomfort, Passform und Fixierung bieten
- die sportliche Leistungsfähigkeit möglichst wenig beeinträchtigen
- von geringem Gewicht und Volumen
- sein eine lange Lebensdauer aufweisen
- aus hygienischen Gründen waschbar sein.



Berliner Rückblicke

Vom 26. – 29. Oktober 2010 fand im Internationalen Congress Center in Berlin der Deutsche Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie (DKOU) statt. Der Kongress stand unter dem Motto „Innovation, Sicherheit, Zuverlässigkeit“. Schwerpunkte waren unter anderem die Patientensicherheit, die Zuverlässigkeit der wohnortnahen und fachärztlichen Versorgung sowie Innovationen bei Behandlungsverfahren und Operationen. Der diesjährige Kongress findet vom 25. – 28. Oktober statt. Weitere Informationen erhalten Sie unter

■ ■ www.dkou.de



Am 22. November 2010 fand im Berliner Olympiastadion das 7. Symposium Hochleistungssport statt. Veranstaltet von der VBG und dem Unfallkrankenhaus Berlin kamen über 700 Ärzte, Vereinsverantwortliche und Physiotherapeuten unter dem Motto „Fit für den Wettkampf zusammen“. Im Fokus stand die Frage, welche Kriterien bei der Beurteilung von Wettkampffähigkeit eine Rolle spielen. So referierte beispielsweise Dr. Raymond Best, Teamarzt des VfB Stuttgart, über Return to play – den Entscheidungsprozess aus mannschaftsärztlicher Sicht. Inhalte und Termin des 8. Symposiums Hochleistungssport finden Sie in Kürze auf

■ ■ www.sportsymposium.de



A.S.O.®

Knöchelorthesen

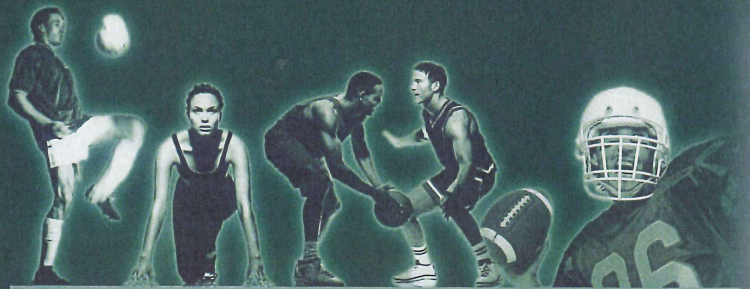
Das Rezept für Sportler!

Neben dem Einsatz nach Verletzungen – alternativ zum Tape – wird die A.S.O.® primär zur Rezidivprophylaxe beim Training und im Wettkampf getragen.

So können sich die Sportler zu 100 Prozent auf ihre Leistung konzentrieren.



HMV Pos.-Nr.: 23.02.02.1007



Renommierete Handball- und Basketball-Mannschaften vertrauen auf die A.S.O.®.

Erfahrungsberichte und Filme unter

www.aso-orthese.de

