



**Juzo**<sup>®</sup>

Since 1912

## SCHMERZEN IM SPRUNGGELENK?

Das kann dahinterstecken

Juzo<sup>®</sup>. Leben in Bewegung.



## JEDER ZWEITE IST BETROFFEN. SIE AUCH?

Sie haben die kleine Stufe zu spät gesehen oder beim Joggen die Unebenheit am Boden nicht wahrgenommen? Das Ergebnis: Sie sind mit dem Fuß umgeknickt! Fast jeder weiß, wie schmerzhaft eine solch kleine Unachtsamkeit sein kann. Sehr oft geht ein Umknicken auf den ersten Blick gut aus! Die Schwellung verschwindet, die Schmerzen vergehen – und der Fuß ist scheinbar wieder voll einsatzfähig. Doch diese Annahme ist häufig ein Trugschluss, der auf Dauer schmerzhaft Folgen haben kann...

Bänderdehnungen und/oder –risse (Rupturen) zählen zu den häufigsten Verletzungen am Sprunggelenk. Kleinste Verletzungen können große Spuren hinterlassen, deren Nachwirkungen sich erst spät, dann aber dauerhaft bemerkbar machen. Spätfolgen wie z. B. Arthrose kann effektiv entgegengewirkt werden. Teilweise lassen sie sich sogar ganz verhindern. Werden Sie deshalb noch heute aktiv und unterstützen Sie Ihre Füße so gut Sie können – Sie benötigen sie schließlich jeden Tag!

### INNOVATION MIT ERFAHRUNG

Mit viel Leidenschaft entwickeln wir bei Juzo medizinische Hilfsmittel, die Patienten ihre ganze Therapie hindurch begleiten. Unsere hochwertigen und trendsetzenden Kompressionsprodukte werden bereits in über 60 Länder exportiert. Dabei sind wir ein Familienunternehmen geblieben, das mittlerweile in vierter Generation geführt wird. Unsere Kompressionsbekleidung, Bandagen und Orthesen werden mit modernster Technik gefertigt und versorgen Patienten mit der für sie optimalen Lösung für jeden Anspruch.

Unsere Produkte sollen Ihre Lebensqualität verbessern und Ihre Beschwerden nachhaltig lindern.

Weitere Informationen rund um Juzo erhalten Sie auf [www.juzo.de](http://www.juzo.de)

### DIE THEMEN IM ÜBERBLICK

DAS SPRUNGGELENK	4
ARTHROSE	6
HELPER FÜR IHR SPRUNGGELENK	8
ÜBUNGSBEISPIELE	10

# DAS SPRUNGGELENK

## HOHE KOMPLEXITÄT TROTZ GERINGER GRÖSSE

Die Füße und insbesondere die Sprunggelenke müssen bei einem einzigen Schritt viele komplexe Aufgaben übernehmen und ermöglichen eine Vielzahl von Bewegungen. Der Aufbau des Sprunggelenks ist optimal auf seine unterschiedlichen Aufgaben ausgelegt und zeichnet sich durch ein perfektes Zusammenspiel aus Knochen, Muskeln, Bänder und Sehnen aus.

Das Sprunggelenk ist ständig in Bewegung, zusätzlich wirken dauerhaft starke Kräfte darauf ein. Deshalb ist es umso wichtiger, Verletzungen und daraus resultierende Bandinstabilitäten frühzeitig richtig zu behandeln, denn diese können schwerwiegende Folgeschäden hervorrufen.

## SPÄTFOLGEN: UNTERSCHÄTZTES RISIKO

Das Sprunggelenk wird durch einen starken Bandapparat stabilisiert. So haben Bänder eine begrenzte Elastizität von gerade einmal 3 % der ursprünglichen Länge. Der Bandapparat sichert das Sprunggelenk außen durch drei einzelne Bänder. Die Innenseite wird durch einen fächerförmigen Innenbandkomplex gefestigt. Knickt man nach innen oder außen um, so werden diese Bandstrukturen stark überdehnt oder reißen.

Verletzungen können sowohl die Innen- als auch Außenbänder betreffen wobei die Außenbänder deutlich häufiger geschädigt werden. In der Medizin wird in diesem Fall von einem Supinationstrauma gesprochen (Umknicken des Fußes nach außen). Jede Dehnung und jeder Riss der Bänder kann zu Instabilitäten und Unsicherheiten im Sprunggelenk führen, die dann chronisch, also dauerhaft, werden und weitere Probleme nach sich ziehen.

## VERLETZUNGEN / ERKRANKUNGEN

Die Bänder im Sprunggelenk benötigen ca. 9 Monate bis sie wieder komplett fest und belastbar sind. Eine unvollständige Heilung der Bänder oder eine Fehlstellung des Fußes z. B. durch Schonhaltung in der Regenerationsphase führen aber dazu, dass gerade beim Sport oder beim Gehen in unebenem Gelände der Fuß nach einer Verletzung leichter umknickt oder die nötige Sicherheit beim Auftreten fehlt.

Chronische Bandinstabilitäten ließen sich in vielen Fällen verhindern, doch viel zu oft werden Verletzungen des Sprunggelenks und des Bandapparates am Fuß in der Akutphase, also direkt nach einem Unfall, nicht oder nur unzureichend behandelt. Patienten nehmen z. B. Symptome nicht ernst oder gehen zu spät zum Arzt. Jeder Zweite bekommt deshalb als Resultat im Laufe seines Lebens nicht nur am Fuß Probleme sondern auch bei weiterführenden Gelenken.

Gehören Sie auch dazu, vielleicht ohne zu wissen, wo der eigentliche Ursprung für Ihre Schmerzen liegt?



# ARTHROSE

## MEIST KEINE ALTERSERSCHEINUNG!

In gesundem Zustand erleichtern Gelenkknorpel die Bewegung der Gelenke und haben eine stoßdämpfende Wirkung beim Gehen. Arthrose ist eine Abnutzungserscheinung dieser Gelenkflächen. Schäden an den Gelenkknorpeln entstehen aber nicht nur durch altersbedingte Verschleißerscheinungen. Oft sind es unzureichend behandelte Verletzungen, die als Spätfolge zu Arthrose im Sprunggelenk führen.

Eine Verletzung kann dazu führen, dass der Fuß dauerhaft ungünstig belastet wird. Diese Fehlbelastung führt über viele Jahre zu einem Verschleiß des Knorpels, bis die Gelenkflächen aufeinander reiben und starke Schmerzen verursachen.

Je früher eine Bandinstabilität oder eine beginnende Arthrose erkannt wird, desto effektiver kann dieser entgegengewirkt werden. Ziel muss es aber sein, bereits präventiv tätig zu werden, um Knorpelschäden zu vermeiden.

### GUT ZU WISSEN

Lassen Sie Verletzungen am Fuß sorgfältig und zeitnah untersuchen. Besonders bei länger andauernden Schmerzen nach vermeintlich abgeheilten Verletzungen ist ein Termin beim Facharzt unbedingt notwendig, um Spätfolgen vorzubeugen.



# HELFER FÜR IHR SPRUNGGELENK

## ORTHESEN UND BANDAGEN

Da eine Verletzung am Fuß sehr oft zu Schmerzen mit Schwellungen und Blutergüssen führen kann, nehmen viele Patienten unbewusst eine Schonhaltung ein, wodurch Folgeschäden entstehen können. Eine optimale Unterstützung während der Heilung des Sprunggelenks bieten Orthesen und Bandagen.

## FÜR JEDE PHASE

Orthesen, die sie unmittelbar nach einem Unfall tragen können, helfen in der Akutphase dabei, das Sprunggelenk zu stabilisieren, zu entlasten und zu führen. Die Orthese JuzoPro Malleo light bietet Ihnen ein Höchstmaß an Funktionalität und Tragekomfort und ist dabei exakt auf die Erfordernisse der konservativen Behandlung nach einer Bandverletzung abgestimmt.

In der Mobilisierungsphase unterstützen Bandagen wie die JuzoFlex Malleo Xtra strong das Sprunggelenk. Sie umschließen das Sprunggelenk und üben dabei einen komprimierenden Druck aus. Dadurch verbessert sich die Eigenwahrnehmung, die Muskulatur wird stimuliert und das Gelenk stabilisiert sich.

Chronische Instabilitäten des oberen und unteren Sprunggelenks gelten als Risikofaktoren für das Entstehen einer Arthrose. Die JuzoFlex Malleo anatomic kann genau bei diesen chronischen Außen- und Innenbandinstabilitäten dauerhaft eingesetzt werden, um Patienten die nötige Sicherheit im Fuß zu geben und präventiv gegen Arthrose zu wirken. Fehlbelastungen lassen sich so vermeiden, eventuell bestehende Reizungen des Sprunggelenks klingen leichter ab.

Weitere Produkte finden Sie unter [www.juzo.de/sprunggelenk-produkte](http://www.juzo.de/sprunggelenk-produkte)



# ÜBUNGSBEISPIELE

## FÜR EIN STABILES SPRUNGGELENK

Um das Sprunggelenk zu stärken oder die Rehabilitation nach einer Verletzung zu unterstützen, haben wir für Sie einige Übungen zusammengestellt. Diese können Sie problemlos umsetzen und am besten täglich in Ihren Alltag einbauen.

Sollten Sie eine akute Verletzung haben, halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt. Er wird Ihnen sagen, welche Übungen für Sie geeignet sind.



In Zusammenarbeit mit Marcus Harndorf, Diplom-Physiotherapeut, Stv. Schulleiter der BFS für Physiotherapie München der IB-GIS Medizinische Akademie

## KRÄFTIGUNG

2 x 15 Wiederholungen

1. Übung entweder beidbeinig (Schwierigkeit leicht) oder einbeinig (Schwierigkeit schwer) durchführen.



1a. Füße mit Gewicht am Ballen auf den Rand einer Treppenstufe stellen, die Ferse ist in der Luft



1b. Fersen soweit wie möglich nach unten sinken lassen



1c. Ballen nach oben abdrücken bis die maximale Bewegung erreicht ist



2. Therapieband an geeigneter Stelle befestigen und bequem, z. B. auf einen Stuhl, davorsetzen. Das Therapieband sollte in Neutralstellung (rechter Winkel zwischen Fuß und Unterschenkel) auf Spannung sein. Fuß bei stabiler Ferse nach außen heben und langsam in die Ausgangsposition zurückbringen.

## WAHRNEHMUNG



3. Augen vor dem Spiegel schließen und Füße gerade im Fersenlot halten. (kein „Knick“ in der Achillessehne). Gewicht vom rechten auf den linken Fuß verlagern, dann zurück in Mittelstellung. Position der Füße anschließend mit geöffneten Augen kontrollieren. So lange wiederholen, bis Wahrnehmung und reelle Fußposition übereinstimmen.

## MOBILISATION

2 x 15 Wiederholungen



- 4a. Fuß auf Oberschenkel ablegen und mit der Hand in Richtung Knie bewegen, danach möglichst weit weg vom Knie. Endposition jeweils für einige Sekunden halten.



- 4b. Ferse mit einer Hand festhalten und Fußaußenseite mit der anderen Hand nach außen und danach nach innen bewegen. Endposition jeweils für einige Sekunden halten.

## VERBESSERUNG DER SENSOMOTORIK

2 x ca. 10 bis 15 Sekunden



5. Mit dem Fuß über einen Tennis- oder Igelball rollen. Dabei auch Außen- und Innenseite des Fußes mit einbeziehen. Zum Vergleich, Übung auch mit der nicht betroffenen Seite durchführen.

## STABILISATION

2 x 15 Wiederholungen.



6. Auf ein Bein stellen und den Fuß auf der ganzen Sohle belasten. Bei geradem Oberkörper leicht in die Kniebeuge und zurück in die Ausgangsposition gehen. Das Knie darf in der Beuge nicht über die Fußspitze ragen oder sich verdrehen.

Für gesteigerten Schwierigkeitsgrad Übung mit geschlossenen Augen durchführen. Zum Vergleich, Übung auch mit der nicht betroffenen Seite durchführen.





**Juzo**<sup>®</sup>  
Since 1912

**Julius Zorn GmbH**

Juliusplatz 1  
86551 Aichach  
Deutschland

[www.juzo.de](http://www.juzo.de)



Überreicht von:

Alle Rechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung sowie Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der Julius Zorn GmbH reproduziert werden.