

Patientenetikett

**Fuß- und Sprunggelenkchirurgie**  
Leitung: Prof. Dr. H. Polzer  
Priv.-Doz. Dr. S. Baumbach  
Tel. +49 89 4400 - 54040  
Fax +49 89 4400 - 54054  
termin-mum@med.uni-muenchen.de  
Ziemssenstraße 5  
D-80336 München  
www.fusschirurgie-lmu.de

## Patientenmerkblatt Umknick-Trauma

Sie wurden in unserer Klinik nach einer Verstauchung (Distorsion) des Sprunggelenks behandelt.

### Was ist eine Distorsion des oberen Sprunggelenkes?

Verstauchungen des Sprunggelenks sind sehr häufige Verletzungen. Meist kommt es dabei zu einer Verletzung der Bänder, die das Fersenbein und das Sprungbein mit dem Wadenbein am äußeren Knöchel verbinden. Diese Verletzungen nennt man Distorsionen des oberen Sprunggelenks.

Typische Zeichen einer solchen Verletzung sind Schwellung, Bluterguss, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen bei Belastung oder auch in Ruhe.

### Röntgendiagnostik

Da nur bei ca. 10 % aller Verstauchungen eine Fraktur vorliegt, sollten Röntgenaufnahmen nur angefertigt werden, wenn sich in der klinischen Untersuchung entsprechende Hinweise dafür ergeben.

- Bei Ihnen wurde eine Röntgenuntersuchung durchgeführt. In dieser zeigte sich:
  - keine Fraktur
  - eine Fraktur des: \_\_\_\_\_
  - folgender Befund: \_\_\_\_\_
- Bei Ihnen wurde keine Röntgenuntersuchung durchgeführt, da sich in der klinischen Untersuchung kein Hinweis auf eine Fraktur ergab. Trotzdem kann in ca. 0,4% der Fälle eine Fraktur vorliegen. Sollten sich die Beschwerden nach 3 bis 5 Tagen nicht gebessert haben, stellen Sie sich bitte bei Ihrem Hausarzt oder in unserer Notfallaufnahme erneut vor, um Röntgenaufnahmen anfertigen zu lassen.

### Ausmaß der Sprunggelenksverletzung

- Eine eindeutige Einteilung ist aufgrund von Schmerzen und Schwellung zum Untersuchungszeitpunkt nicht möglich. Bitte führen Sie für 3 bis 5 Tage unten genannte Behandlung durch und stellen Sie sich danach bei Ihrem Hausarzt oder in unserer Notfallaufnahme erneut zur weiteren Behandlung vor.
- Grad I  
Keines der Bänder ist vollständig gerissen.
- Grad II  
Das vordere Band zwischen Sprungbein und Wadenbein ist gerissen.
- Grad III  
Zusätzlich zu Grad II ist das Band zwischen Fersenbein und Wadenbein verletzt.

### Behandlung

- Hochlagerung** über Herzniveau so oft wie möglich.
- Kühlung** (Coolpacks oder Eis) für ca. 20 Minuten alle 2 Stunden. Sobald die Haut taub ist, die Kühlung entfernen. Das Kühlmittel nicht unmittelbar auf die Haut bringen, sondern in ein Tuch einwickeln Vorsicht! Durch übermäßige Eisanwendung kann es zu Erfrierungen kommen.
- Schonung** durch wenig Belastung, wenn nötig durch Einsatz von Unterarmgehstützen.
- Schmerzmittel**, z.B. Ibuprofen 400 bis maximal 4 x täglich. Bei Magenbeschwerden stoppen Sie sofort die weitere Einnahme und halten Sie Rücksprache mit einem Arzt.
- Kompression** durch einen elastischen Verband.
- Behandlung mit einer **Schiene** für ca. 6 Wochen.
  - Krankengymnastische Übungen** (Rezept und beiliegende Anleitung für selbständiges Üben).

### Wiedervorstellung

Sollten die Beschwerden sich nach 3 bis 5 Tagen nicht gebessert haben, stellen Sie sich bitte wieder bei Ihrem Hausarzt oder in unserer Notfallaufnahme vor. Sie müssen sich nicht wieder vorstellen, wenn die Beschwerden deutlich rückläufig sind.