

## Serie Handballspezifische Beschwerden - und ihre Therapie (Teil 4)

# Bänder unter Belastung

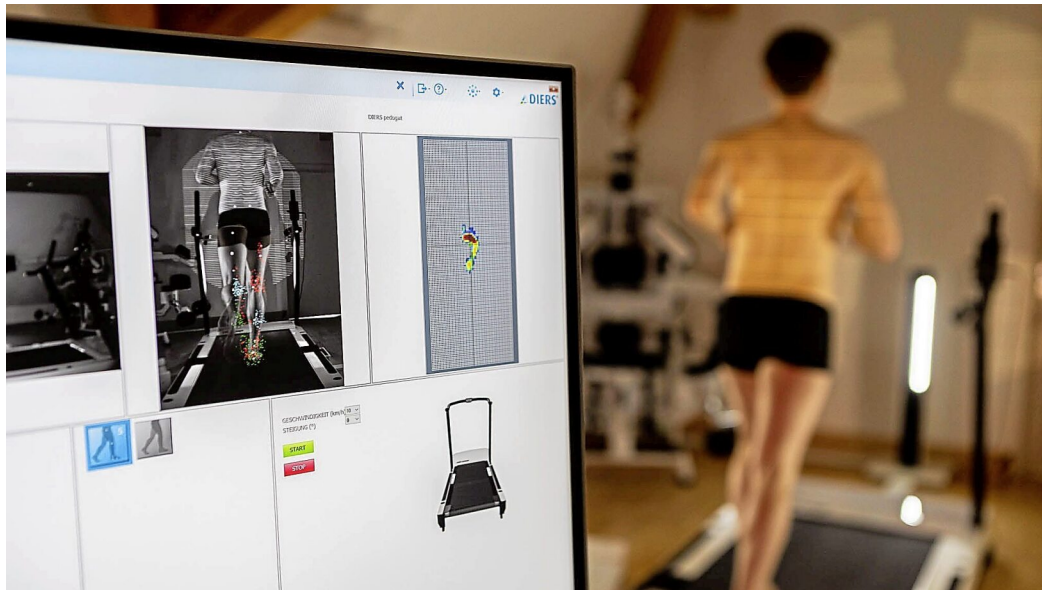
Im Handball zählt das Umknick-Trauma zu den häufigsten Verletzungen – Nur eine richtige Behandlung verhindert eine dauerhafte Instabilität des Sprunggelenks – Teil 4 der Gesundheitsserie

**HAMBURG** Handball ist ein schneller Sport mit vielen Richtungswechseln und markanten Stopps. So läuft der Sportler durchaus Gefahr, mit dem Fuß umzuknicken. Passiert das, hängt das Ausmaß der Schädigung davon ab, wie stark der Spieler umknickt. Das Sprunggelenk wird von mehreren Bändern stabilisiert, insbesondere den Außenbändern, die bei einem Umknick-Trauma häufig betroffen sind. Bei leichteren Umknick-Traumata werden die kollagenen Fasern eines Bandes lediglich überdehnt. Im Idealfall entwickeln sich die Gelenkstrukturen anschließend in ihren Ausgangszustand zurück. Bei starker Überdehnung kann es indes zum teilweisen oder kompletten Riss der Bänder kommen.

Ein Besuch beim Orthopäden ist im Sinne einer klaren Diagnose fast immer zu empfehlen. „Nur der Arzt kann sehen, welche Bänder gerissen sind und ob Begleitverletzungen vorliegen“, sagt Dr. Raul Borgmann, in Freiburg tätiger Orthopäde. So kann es durch das Umknicken auch zu einer Ruptur der Syndesmose kommen. Die Syndesmose ist ein kleines Band, das den Außenknöchel – Fibula – und das Schienbein, die Tibia, miteinander verbindet. „Wenn dieses Band reißt, kann das langfristig zu Instabilität im Sprunggelenk und damit zu einer frühzeitigen Arthrose führen“, sagt Borgmann. „In solchen Fällen ist oft eine Operation die beste Option.“ Diese Verletzung ist aber selten. Noch besser, so empfiehlt der Mediziner: „In etwa 90 Prozent der Fälle kann konservativ behandelt werden“, sagt Dr. Borgmann. Und: „In den meisten Fällen heilt die Verletzung folgenlos aus.“

### Möglichst sofort therapieren

Idealerweise beginnt die Behandlung sofort nach dem Unfall mit einer Kälteschocktherapie. Durch die Kühlung verengen sich



**Im besten Fall vorbeugen:** Eine Bewegungsanalyse wie hier mit dem High-Performance-Motion-Lab kann helfen, das Risiko für Sprunggelenksverletzungen zu reduzieren

Orthopassion

die Blutgefäße, was Flüssigkeitsaustritt ins Gewebe sowie Schwellungen minimiert. Reflektorisch wird der Lymphabfluss angeregt und Entzündungsbotenstoffe werden abtransportiert. Gleichzeitig lindert die Kälte Schmerzen und begrenzt den Gewebeschaden. Die Therapie sollte idealerweise zwei- bis fünfmal pro Woche durchgeführt werden und kann im Verlauf durch eine Lasertherapie ergänzt werden.

Zusätzlich kann Flossing, bei dem ein elastisches Band das Sprunggelenk komprimiert, die Durchblutung fördern, Schwellungen reduzieren und die Heilung beschleunigen. Es lindert Schmerzen und verbessert die Beweglichkeit.

„Die Therapie könnte außerdem mit einer Stoßwellentherapie ergänzt werden, einmal pro Woche“, sagt Dr. Borgmann. Bei höhergradigen Rupturen kann nach ein bis drei Wochen zusätzlich eine PRP-Therapie (Plättchenreiches Plasma) in Betracht gezogen werden, um die Heilung weiter zu fördern.

„Nur bei einer kompletten Ruptur sollte das Sprunggelenk für etwa zwei Wochen ruhiggestellt werden“, erklärt Dr. Borgmann. Danach empfiehlt der Mediziner eine spezielle Schiene für sechs bis neun Wochen, gefolgt von einer Bandage. Diese bietet zwar keine direkte Stabilität, regt jedoch durch kleine Druckpolster die Propriozeption an und fördert so die Stabilisierung des Sprunggelenks.

Wichtig ist, bei der Behandlung Geduld mitzubringen und erst wieder Handball zu spielen, wenn die Verletzung ausgeheilt ist. Sonst droht eine dauerhafte Instabilität des Sprunggelenks und das Risiko für eine erneuerte Bandverletzung steigt.

### Vorbeugen ist möglich

Zur Vorbeugung hat sich ein Propriozeptionstraining auf einem Wackelbrett oder einem Schaumstoffpolster bewährt. Eine einfache Übung: beim Zähneputzen auf ein instabiles Polster stellen und jeweils eine Minute auf einem Bein balancieren. So trainiert man das Feingefühl für die Sprunggelenkstellung und verbessert die Stabilisierung des Gelenks.

Auch eine Bewegungsanalyse kann helfen, Sprunggelenksverletzungen vorzubeugen, wie Dr. Borgmann betont: „Im Alltag kompensiert der Körper viele Dysbalancen, doch bei höheren Belastungen wie beim Handball, mit schnellen Richtungswechseln und ermüdeten Muskulatur, wird die Stabilität auf die Probe gestellt. Mit unserem High-Performance-Motion-Lab, das Laufanalysen bei Geschwindigkeiten bis zu 30 km/h ermöglicht, können wir genau untersuchen, wie Sprunggelenk, Becken und Wirbelsäule auf Belastungen reagieren. So lassen sich muskuläre Schwächen und Dysbalancen identifizieren, die die Beinachsenstabilität beeinträchtigen.“

Basierend auf diesen Erkenntnissen können dem Spieler gezielte Lösungen, wie individuell angepasste Sporteinlagen oder spezielle Übungen, empfohlen werden.

**GABRIELE HELLWIG**