

NOTFALL
ELTERNINFORMATION

Sprunggelenks- verletzung

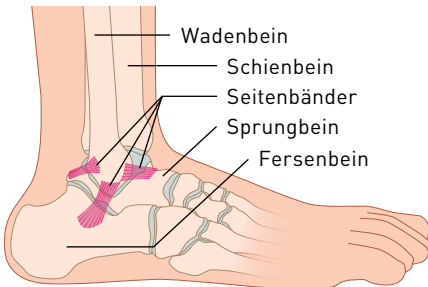


Was ist ein verstauchtes Sprunggelenk?

Das Umknicken des Fusses im Sprunggelenk gehört zu den häufigsten Verletzungen - auch im Kindesalter. Dabei kommt es meist zu einer Zerrung des seitlich stützenden Bandapparates des Sprunggelenkes, was zu Schmerzen und Schwellung führt. Im Unterschied zu den Erwachsenen kann es aber bei Kindern und Jugendlichen auch gelegentlich zu einem Ausriss eines solchen Bandes am Knochen kommen. Diese Knochenverletzungen sind in aller Regel auf einem Röntgenbild sichtbar. Je nach Untersuchungs- und Röntgenbefund kommen verschiedene Behandlungsoptionen in Frage.

Wieso ist die Behandlung einer Sprunggelenksverletzung wichtig?

Eine Sprunggelenksverletzung ist oft schmerzhaft, heilt bei korrekter Behandlung unter Einhaltung der



notwendigen Ruhigstellung jedoch meist unproblematisch aus. Bei ungenügender Behandlung dauern die Schmerzen aber länger an und es braucht mehr Zeit, bis der Fuss wieder normal belastbar ist und sportliche Betätigung wieder möglich wird. Eine nicht ausgeheilte Bandverletzung kann häufiger wiederholte Bänderverletzungen nach sich ziehen. Sollte ein Sprunggelenk in der Folge instabil sein, ist häufig eine aufwändige Operation nötig.

Behandlung der Sprunggelenksverletzung

Bei einer solch schmerzhaften Sprunggelenksverletzung ist es zentral, den Fuss zu schonen und auf geeignete Art ruhigzustellen. Je nachdem wie gut der Fuss belastet werden kann, lässt er sich mittels eines sogenannten SoftCastes oder mit einer Gipsschiene und Stockentlastung ruhigstellen.

Wenn die Schwellung zurückgegangen ist (ca. nach 5-8 Tagen) sollte eine Ärztin oder ein Arzt das Sprunggelenk erneut beurteilen. Bestehen keine Beschwerden mehr, wird die Behandlung abgeschlossen. Ist das Sprunggelenk unter Belastungstests aber weiterhin schmerzhaft, ist eine

angepasste weitere Ruhigstellung notwendig, um eine verzögerte Heilung oder bleibende Schmerzen zu vermeiden.

Kontrolltermin nach Sprunggelenksverletzung

Gerne vereinbaren wir einen Termin zur Nachkontrolle der Sprunggelenksverletzung. Für einen Kontrolltermin können sie sich von Mo. bis Fr. unter der +41 44 510 51 60 zwischen 15 und 21 Uhr melden. Wir danken im Voraus für Ihr Verständnis für allfällige Wartezeiten.



Worauf müssen Sie bei Ihrem Kind mit einem SoftCast achten?

Ganz allgemein sollte der SoftCast trocken gehalten werden. Zum Duschen kann er mit einer Plastiktüte vor Nässe geschützt werden.

Mit einem SoftCast kann der Fuss, falls er nicht schmerzt, im normalen Alltag belastet werden.

Es kann sein, dass der SoftCast zunehmend eng wird, weil beispielsweise die Schwellung zunimmt. In diesem Falle ist es notwendig den verletzten Fuss hochzulagern. Zusätzlich hilft auch Kühlung und ein Schmerzmittel. Starke Schmerzen müssen ernst genommen werden. Diese können auf Druckstellen hinweisen. In diesem Fall ist ein neuer SoftCast notwendig. Vereinbaren Sie nach Möglichkeit einen Termin über 044 266 31 31 (8 bis 23 Uhr). Gegebenenfalls muss der SoftCast allerdings zu Hause bereits abgewickelt werden, wenn die Schmerzen zu stark sind und sich nicht umgehend ein Termin für einen SoftCast-Wechsel vereinbaren lässt.

Worauf müssen Sie bei Ihrem Kind mit einer Gipsschiene achten?

Der Fuss in einer Gipsschiene sollte nicht belastet werden. Deshalb benötigt man zur Fortbewegung zusätzlich Gehstöcke.

Auch bei einer Gipsschiene kann es zu Druckstellen kommen. Entstehen zusätzliche Schmerzen in der Gipsschiene, muss diese auf der Notfallstation angepasst oder allenfalls gewechselt werden (Termin über 044 266 31 31). Wenn dies nicht zeitnah möglich ist, lässt sich die Gipsschiene im vorderen, weichen Teil aufschneiden und abnehmen.

Verhalten nach Therapieende

Mit sportlicher Belastung kann nach Therapieende langsam wieder begonnen werden – erst Gehen, dann Rennen, dann Stop-and-Go-Sportarten.

Sollte es trotzdem wieder zu Schmerzen im Sprunggelenk kommen, braucht es allenfalls für sportliche Belastung vorübergehend eine Sprunggelenks-Schiene. Allenfalls ist auch Physiotherapie nötig, vor allem dann, wenn wiederholt Verletzungen der Bänder am gleichen Sprunggelenk auftreten.