

DR. MED.
CHRISTIAN SOMMER
ist Facharzt für Orthopädische
Chirurgie und insbesondere auf
Fußchirurgie spezialisiert.
Er ist Inhaber der FUSSCLINIC
in Luzern, Schweiz.
www.fussclinic.ch

Der verstauchte Fuß

Ob beim Sport oder auf dem Laufsteg: Ein verstauchter Fuß beendet die Show. Dr. med. Christian Sommer weiß, wann operiert werden muss



AUTSCH! High Heels sind sexy, aber verletzungsträchtig. Wer umknickt, muss mit beschädigten Bändern rechnen. Also: unebenes Gelände meiden!

Was geschieht genau, wenn man sich den Fuß verstaucht? Es handelt sich um eine Überdehnung oder einen Riss der Bänder am Rückfuß, der mit einer Schwellung des umgebenden Gewebes und einem Bluterguss einhergehen kann. Gerade am Fuß mit seinen beträchtlichen Gewichts- und Beschleunigungskräften sind Bandverletzungen häufig. Am oberen Sprunggelenk zählen sie zu den häufigsten Sportverletzungen überhaupt. Allerdings verstaucht man sich nicht immer beim Sport den Fuß. Auch auf Catwalks passiert so einiges.

Bänder verstärken Gelenke, stabilisieren und transportieren die Kräfte. Sie helfen bei der Bewegungsübertragung zwi-

schen Unterschenkel und Fuß. Im Gegensatz zu den Sehnen sind Bänder nicht elastisch und können bei einer übermäßigen Belastung nicht nachgeben. Wird ihre Belastbarkeit überschritten, werden sie also überdehnt und reißen schließlich.

Am Innenknöchel befindet sich das mächtige Deltaband, am Außenknöchel sind drei Bänder. Das Deltaband ist eines der stärksten Bänder des menschlichen Körpers überhaupt. Genau genommen ist es kein einzelnes Band, sondern ein zweischichtiger Bandkomplex. Zusammen bewirken die Bänder des oberen Sprunggelenkes, dass der Fuß in jeder Position durch mindestens einen Bandanteil innen und außen stabilisiert ist.

Steht der Fuß flach auf dem Boden, ist er zwischen den beiden Unterschenkelknochen (Außen- und Innenknöchel) verkeilt und die Bänder spielen keine Rolle für die Stabilisierung. Je weiter der Fuß aber gestreckt wird, desto instabiler ist die knöcherne Führung gegenüber einem seitlichen Verkippen und desto schlechter ist die Muskelstabilisierung. Liebhaberinnen von High Heels sind deshalb für Verdrehungen des Rückfußes besonders gefährdet. Eine trainierte Unterschenkelmuskulatur (Sport!) verbessert die Stabilisierung des Rückfußes und die Balance auf hohen Absätzen.

Die Position des Fußes beim

Unfall spielt eine wichtige Rolle für den Ort der Verletzung. Ist der Fuß nach innen oder nach außen verkippt? War er dabei gebeugt oder gestreckt? Bei einem klassischen Supinations-trauma (der Fuß kippt dabei nach innen) reißen die Außenbänder von vorne nach hinten, manchmal sogar mit einem Ausriß eines Knochenstückes, manchmal auch mit Verletzungen des Deltabandes. Am besten röntgen, nur so kann eine Fraktur definitiv ausgeschlossen werden. Wenn eine Begleitverletzung vorliegen könnte, ist eine Magnetresonanztomografie (MRI) sehr zu empfehlen.

Vielfach heilen Bandverletzungen auch ohne Operation vollständig aus. Eine Behandlung kann von der einfachen Stützbandage bis zur mehrwöchigen Gipsbehandlung reichen – man kann hier auch Sonderanfertigungen anpassen. Mit einer Operation ist man heutzutage eher zurückhaltend. Sie ist vor allem bei knöchernen Bandausrissen am Außen- oder Innenknöchel angezeigt. Im Unterschied zu den äußeren Sprunggelenksbändern heilt das Deltaband leider meist mit einer Rest-Instabilität aus. Generell sind die Heilungschancen beim verstauchten Fuß gut. Ich rate dringend, mit High Heels unebenes Gelände zu meiden und auf Weichtreter zu wechseln – auch wenn es nicht sehr sexy aussieht. ||