

Verstauchung des Sprunggelenks

Liebe Patientin, lieber Patient,

eine Verstauchung des Sprunggelenks entsteht durch das Überdehnen oder Reißen der Bänder. Häufig tritt sie bei sportlichen Aktivitäten oder durch Stürze auf unebenem Gelände auf. In diesem Merkblatt finden Sie wichtige Informationen zur Erkennung, Behandlung und Nachsorge einer Sprunggelenksverstauchung, insbesondere einfache Maßnahmen, die Sie zu Hause ohne Arztkontakt durchführen können.

Erkennung der Sprunggelenksverstauchung

- Schmerzen im Bereich des Sprunggelenks
- Schwellung
- Bluterguss
- Bewegungseinschränkung
- Instabilitätsgefühl beim Auftreten

Erstversorgung

Die Erstversorgung folgt dem R.I.C.E.-Schema. In deutsch P.E.C.H.-Regeln:

- **Pause (Rest):** Sofortige Unterbrechung der Aktivität, Schonung des Sprunggelenks
- **Eis (Ice):** Kühlung für 15–20 Minuten alle 2–3 Stunden. Ein Tuch zwischen Eis und Haut verwenden
- **Compression (Compression):** Elastischer Verband zur Schwellungskontrolle (nicht zu fest anlegen)
- **Hochlagerung (Elevation):** Bein auf Herzhöhe lagern, langes Stehen oder Sitzen vermeiden

Wann zum Arzt?

- Bei zunehmenden Schmerzen oder Schwellungen trotz Selbstbehandlung
- Wenn das Sprunggelenk nicht belastet oder bewegt werden kann
- Bei Taubheitsgefühl oder Kribbeln
- Bei Hautveränderungen oder Anzeichen einer Infektion (z. B. Rötung, Wärme, Eiter)

Nachbehandlung und Verhaltensregeln

- **Schmerzlinderung:** Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol gemäß Anweisung
- **Schwellungskontrolle:** Weiterhin Hochlagerung und Kompression. Keine Wärmebehandlung in den ersten 48 Stunden
- **Bewegung:** Langsame Mobilisation mit leichten Übungen nach einigen Tagen. Bei Beschwerden Rücksprache mit Arzt oder Physiotherapeut

Medizinische Nachsorge: Untersuchung beim Arzt oder Orthopäden, evtl. Röntgenbilder zur Frakturausschluss

Vermeidung weiterer Verletzungen:

- Geeignetes Schuhwerk tragen, Aufwärmen vor Aktivitäten
- Bei schwereren Verstauchungen kann eine Schiene oder Orthese sinnvoll sein
- Tape-Verbände durch geschultes Personal sind zu empfehlen

Wichtige Hinweise:

- Keine Selbstmanipulation am Gelenk
- Bei zunehmenden Symptomen sofort einen Arzt aufsuchen

- Anweisungen des medizinischen Fachpersonals befolgen

Zusammenfassung:

Eine Verstauchung des Sprunggelenks erfordert eine sorgfältige Behandlung. Durch die Anwendung der PECH-Regel und konsequente Nachsorge kann die Heilung unterstützt und weiteren Verletzungen vorgebeugt werden. Bei Unsicherheiten oder anhaltenden Beschwerden sollte ein Arzt konsultiert werden.

Kontakt

Bei leichteren Beschwerden, für Rezepte oder Krankschreibungen wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt, den Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigung (Zentrale Telefonnummer 116 117) oder an die Goln-Praxis in Neuburg oder Ingolstadt.

**Wir wünschen Ihnen eine schnelle Genesung.
Ihr Team der Klinik für Akut- und Notfallmedizin**