

InfoBlatt - Behandlungsplan nach „Umknick-„ / Inversionstrauma

Phase I – sogenannte „Entzündungsphase“

Dauer: 0 - 4 Tage nach der Verletzung

wichtigste Aufgabe:

Band in physiologischer Länge heilen lassen! Nicht dehnen!

Behandlung (RICE oder PECH)

- Rest / Pause
- Ice / Eis
 - die erste 24 Stunden stündlich, 5 Grad besser als 10 Grad, 15 - 20 Minuten
- Compression / Compression
 - Sofort Druck, wenn möglich ganze Wade
- Elevation / Hochlagern
- QF zur Prävention der Kontraktion der Wunde

Ziele:

- Schmerzen reduzieren
- Schwellung reduzieren
- Patient bezüglich Verletzung und Prognose informieren

Phase II – sogenannte „Proliferationsphase“

Dauer: 4 - 11 Tage nach der Verletzung

Nach 4 Tagen:

Testen der Laxität (wegen besserer Sensitivität) durch Arzt oder Therapeuten

Anfang funktionelle Rehabilitation:

bei Grad II und III Läsionen → mit Tape oder Brace bis zu 6 Wochen

Übungen für Gleichgewicht, Koordination und Bewegungsverbesserung

Querfriction

Patient kann 0° Extension erreichen

Abbau der ggf. verwendeten Unterarmstützen

Normales Gehen/Gang innerhalb 2 Wochen möglich.

Phase III - frühe Remodelierungsphase 11 - 21 Tage

Betonung Gleichgewichtstraining!

Vom „einbeinigen Stand“ bis zum „einbeiniges Springen auf Kreisel mit simultaner sensorischer Ablenkung“ einen Übungsaufbau erarbeiten lassen und dann schrittweise durchführen:

- von statisch bis dynamisch
- mit oder ohne optische Kontrolle
- einfache Aufgaben bis komplexe Aufgaben
- feste, immobile Standfläche bis weiche, mobile Standfläche
- Dynamische Übungen immer mit Schiene / Brace
- ev. Anwendung von Traumeel® (Salbe)

Ziele:

- Kontrollierte Verbesserung Bewegungsausmaß
- Physiologische Reorganisation Kollagen des verletzten Bandes
- Symmetrisches Gangbild
- Verbesserung Belastbarkeit und Koordination

Phase IV – sogenannte „späte Remodellierungsphase“

Dauer: 21 - 42 Tage nach der Verletzung

- Betonung auf Rückkehr zum Sport, 70% Grad III nach 6 Wochen Sport (nach Immobilisation: viel länger)
- Intensive Kräftigung der Peronei zur Erhöhung der passiven Steife durch Hypertrophie (minimal 6 Monate).
- Jogging, Springen, Einbeinsprünge.
- Zurück zur vollen Sportaktivität nach 8 bis 12 Wochen.
- Sportspezifische „Feed - forward“ Übungen

So klappts auch mit dem Fuß wieder und „nicht nur mit den Nachbarn“!

Bei weiteren Fragen: einfach einen Termin vereinbaren unter **0355/355.57.52**

Bei Anregungen: E-Mail info@impuls-physio.de

Impuls Physiotherapie GbR finden Sie auch bei **YouTube** mit einem eigenen Kanal oder Sie folgen uns auf **Facebook**!

Viel Spaß und viel Erfolg!!

Ihr Team der Impuls Physiotherapie GbR