

Knöchelverstauchung

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Wenn man mit dem Fuß umknickt, können die Bänder und das Gewebe rund um das Gelenk verletzt werden. Der Knöchel schwillt an und schmerzt. Sind die Bänder nur leicht gedehnt, kann man den Fuß nach ein paar Tagen oder Wochen meist wieder normal bewegen. Bei Bänderrissen dauert die Heilung in der Regel länger.

Woher kommen die Beschwerden?

Verstauchungen des Knöchels gehören zu den häufigsten Verletzungen. Menschen mit schwachen Bändern oder Muskelschwäche haben ein höheres Risiko, ebenso Sportlerinnen und Sportler. Nach einer Knöchelverstauchung ist das Gelenk eine Zeit lang – bei manchen Menschen auch dauerhaft – zu locker und knickt leichter um. Bleibt das Gelenk auch noch Wochen nach der Verletzung geschwollen, kann der Grund ein Knorpelschaden sein.¹

Was kann ich selbst tun?

- ▶ Gegen die Schwellung hilft es, den Fuß hochzulagern und ihn zu kühlen. Achten Sie dabei darauf, dass die betroffene Stelle nicht zu stark auskühlt. Auch ein Umschlag mit Topfen kann helfen.²
- ▶ Mit einem Druckverband können Sie die Schwellung verringern.²
- ▶ Schonen Sie den Fuß und treten Sie ein paar Tage nur vorsichtig oder gar nicht auf.²
- ▶ Wenn Sie zu Knöchelverstauchungen neigen, stützen Sie das Gelenk vor dem Sport mit Bandagen.²
- ▶ Stärken Sie die Muskulatur mit gezielten Kräftigungs- und Koordinationsübungen.²
- ▶ Besonders nach einem Bänderriss oder -anriss kann Physiotherapie helfen.²

Welche Behandlungen werden empfohlen?

- ▶ Wenn die Schmerzen sehr stark sind, können Ihnen Schmerzmittel (als Tablette oder Salbe) helfen. Sie sollten sie jedoch nur kurze Zeit einnehmen.¹

- ▶ Beginnen Sie nach einer Verstauchung möglichst bald mit Bewegungs- und Koordinationsübungen und stellen Sie den Fuß nicht zu lange Zeit ruhig.¹
- ▶ Ob Behandlungen mit Ultraschall oder Elektrotherapie beschleunigen, lässt sich wissenschaftlich nicht bestätigen.²

Wann sollte ich eine Ärztin bzw. einen Arzt aufsuchen?

Wenn Sie nach der Verstauchung nicht mehr auftreten und keine vier Schritte gehen können, ist der Knöchel vielleicht gebrochen. Das kann man mit einer Röntgenuntersuchung feststellen. Gehen Sie auch dann unbedingt zu einer Ärztin oder einem Arzt, wenn die Beschwerden stark sind oder nach ein bis zwei Wochen nicht nachlassen.¹

Aktualisiert am: 28. Jänner 2024

Erstellung: Mag.^a Andrea Fried (Gesundheit Österreich GmbH)

Review: Dr.ⁱⁿ Susanne Rabady (Österreichische Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin)

Herausgeber: Dachverband der Sozialversicherungsträger, 1030 Wien, Kundmanngasse 21

Wichtiger Hinweis: Diese Gesundheitsinformationen möchten Sie bei Ihren Entscheidungen unterstützen. Sie können aber das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen. Die Informationen wurden auf Grundlage der derzeit besten verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse erstellt. Bitte beachten Sie aber, dass sie keine verlässlichen Aussagen über Ihren individuellen Gesundheitszustand und die Entwicklung Ihrer Beschwerden treffen können.

Knöchelverstauchung

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Literatur

- 1 Rabady, S.; Hoffmann, K.; Kunnamo, I. (2022): EbM-Guidelines. Fuß- und Sprunggelenksschmerzen beim Erwachsenen [online].
www.ebm-guidelines.at [Zugriff am 27.01.2024]
- 2 gesundheitsinformation.de (2022): Sprunggelenkverstauchung [online].
www.gesundheitsinformation.de/sprunggelenkverstauchung.html [Zugriff am 05.01.2024]

Methodenhandbuch und mehr Infos:

