

Das instabile Sprunggelenk

Dr. med.

Nina Schmidt-Horlohé

Fachärztin für Orthopädie
und Unfallchirurgie,
Schwerpunkt Hand-, Fuß-
und Sprunggelenkchirurgie
Orthopaedicum Wiesbaden



Foto: Orthopaedicum Wiesbaden

Wenn man mit dem Fuß umknickt und das Sprunggelenk trotz entsprechender Behandlung und Rehabilitation nicht beschwerdefrei wird, liegt meist eine dauerhafte Instabilität vor.

Auch wenn die Verletzung länger zurückliegt, kann ein instabiles Sprunggelenk häufig Ursache von Beschwerden wie Schwellneigung oder Schmerz nach Belastungen sein. So kann das Sprunggelenk plötzlich schmerzen, wenn man Sport treibt oder das Training intensiviert. Manchmal schmerzt es

aber auch plötzlich unabhängig vom Sport. Häufig lassen sich im ärztlichen Gespräch ein oder mehrere entsprechende Ereignisse in der Vergangenheit ans Tageslicht bringen, z. B. im Jugendsport oder im jungen Erwachsenenalter. Nicht immer kommt es zu wiederkehrendem Umknicken. Eine lange beschwerdefreie Phase ist ebenfalls nicht selten und lässt zunächst nicht unbedingt eine Instabilität als Ursache der Beschwerden vermuten.

Anhand der Untersuchung des Sprunggelenkes kann der Fach-

arzt die Verdachtsdiagnose leicht bestätigen. Ergänzende Verfahren wie Röntgen, Ultraschall und MRT dienen zum Ausschluss von Begleit- oder Folgeveränderungen der Instabilität. Dazu gehören Reizungen, Schäden von Sehnen, Knorpelschäden, Knochenbauten und Arthrose bzw. Gelenkverschleiß. Ein gezieltes Sprunggelenktraining kann helfen. Ist es hingegen nicht erfolgreich, kann eine ambulant durchführbare Operation das Gelenk wieder stabil und dauerhaft belastbar machen.