

---

Subject: Bänderriss

Posted by [pippo24](#) on Sun, 10 Dec 2006 18:25:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also zum thema:

Ich hab auf einem Karate Wettkampf vor ca.9 Wochen ein sehr starkes anpralltrauma am fussknchel bekommen.

Bis auf eine leichten punktuellen Bluterguss+ leichteSchwellung

die ich auch sehr gut durch Voltaren in den ersten tagen weg gedrückt habe war weiter nix.Deswegen bin ich erst nach ca.5 Wochen zum arzt da ich punktuell starken druck schmerz hatte, und leichte schmerzen im Fuss.-

Am ende kam beim Kernspin raus das mein ausenband ab ist+bone bruise .

Wie soll ich mich jetzt verhalten?

Ich fühle mich vom Arzt total vernachl?ssigt der hat mich in 5 Minuten durchgeschleust und mir die aircast schiene gegeben.

Und irgendwie gar nix erkl?rt!

Wie lange soll ich die Schiene tragen,wie oft?

W?chst das band nach so einer langen zeit 9 wochen überhaupt wieder an oder ist alles schon zu sp?t?-Kann ich mir die schiene sparen oder ist die wichtig?Was soll ich machen dass das gut verheilt? Rea?

Bitte helft mir oder gebt mir auskunft!

Es belastet mich sehr da ich Karte auf hohem Internationlen Niveau betreibe und es absolut das schlimmste für mich w?re wenn ich meinen Sport aufhren müsste!

---

---

Subject: Re: Bänderriss

Posted by [chrisan](#) on Sun, 10 Dec 2006 19:23:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich verstehe nicht ganz: Du hast doch einen Bäderriss erlitten?! Das Band wächst doch dann nicht von alleine wieder an

Ich wurde nach meinem Kreuzbandriss operiert, allerdings auch erst nach 3 Monaten, nachdem ich den Arzt gewechselt habe. Hatte danach ein halbes Jahr Reha. Habe seitdem aber trotzdem Probleme mit dem Rücken, weil ich mir in diesen 3 Monaten "falsches" Gehen angewöhnt habe ... das muss jetzt nach 7 Jahren wieder korrigiert werden. Also, dein Arzt scheint wirklich nicht zu taugen - sofort wechseln!

---

---

Subject: Re: Bänderriss

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Sun, 10 Dec 2006 21:15:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

erst mal: keine Panik schieben!

Du hast durch die lange Wartezeit bis zum Arztbesuch selbst deine Therapie "eingeleitet" und die ist gar nicht mal verkehrt. Du hast dich wahrscheinlich so weit geschont, wie es die Schmerzen erforderten und mit Voltaren hast du auch nicht verkehrt gelegen.

Die meisten Bänderrisse heilen von selbst. Eine OP hat in aller Regel Zeit und zwar so lange, bis ganz deutlich ist, dass du mit Schonung keinen Erfolg hast. Das schaut im Moment nicht so aus, als würde das in Richtung OP gehen.

Trage die Schiene dann, wenn du den Fuß belastest, also wenn du aus dem Haus gehst. Zu Hause brauchst du das Ding normalerweise nicht. Das solltest du so lange machen, wie der Fuß bei Belastung schmerzt und dick wird. Das können vier Wochen sein, das können aber auch vier Monate sein.

Bei Schmerzen und Schwellungen: Entlasten, hoch legen, mit Eis kühlen (5 Eiswürfel in einen Plastikbeutel, Wasser drauf, in ein Handtuch wickeln). Wenn es zu Schwellungen kommt, einen Kompressionsverband anlegen (von der Fußspitze beginnen).

Außerdem wäre es nicht verkehrt, wenn du bequeme Schuhe tragen würdest, die über das Sprunggelenk reichen (=> z.B. Basketball-Turnschuhe).

Beim Sport solltest du weitere sechs Monate mit einem Tape arbeiten, um das Gelenk zu entlasten. Muskelaufbau im Fuss ist recht wichtig. Dazu solltest du deinen Trainer befragen.

Und wenn du zu einem anderen Arzt gehst, dann bitte nicht zu einem Orthopäden, der irgendwo in einem Krankenhaus Belegbetten hat. Sonst bist du schneller bei einer OP, als notwendig und als dir lieb ist.

Grüße vom  
FrankfurtER

---

---

Subject: Re: Bänderriss

Posted by [pippo24](#) on Sun, 10 Dec 2006 23:06:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also erstmal danke für die Antwort, obwohl es ja wirklich so richtig off topic ist!

Also ich bin eigentlich fast schmerzfrei sowie völlig schwellungsfrei zudem ist der fuß trotz gerissenen aussenband noch absolut stabil-liegt wohl daran, dass ich wegen meines sports bereits über sehr starke fuss muskulatur verfüge.

Das war auch der grund warum ich erst nach 6 wochen zum arzt bin-

ich hab währenddessen übrigens voll trainiert! und war ziemlich geschockt und verwundert als ich nach 7 wochen die diagnose Bänderriss bekommen habe!

Aber ich hätte halt schon gerne dass mein band wieder anwächst!

Und hier erzählt mir halt jeder was anderes:

Die einen meinen ist eh schon zu spät-so mäßig scheiss drauf

Die anderen meinen ich soll die schiene unbedingt tag und nacht tragen.mind nochmal 3wochen

Andere wiederum meinen genau das tragen der schiene sei jetzt das verkehrte!

Was soll ich nun machen?!

Danke!

---

---

Subject: Re: Bänderriss

Posted by [Bad\\_Dog](#) on Mon, 11 Dec 2006 06:40:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pippo24 schrieb am Mon, 11 Dezember 2006 00:06 Also erstmal danke für die Antwort, obwohl es ja wirklich so richtig off topic ist!

Also ich bin eigentlich fast schmerzfrei sowie völlig schwellungsfrei zudem ist der fuß trotz gerissenen aussenband noch absolut stabil-liegt wohl daran, dass ich wegen meines sports bereits über sehr starke fuss muskulatur verfüge.

Das war auch der grund warum ich erst nach 6 wochen zum arzt bin-

ich hab währenddessen übriegens voll trainiert! und war ziemlich geschockt und verwundert als ich nach 7 wochen die diagnose Bänderriss bekommen habe!

Aber ich hätte halt schon gerne dass mein band wieder anwächst!

Und hier erzählt mir halt jeder was anderes:

Die einen meinen ist eh schon zu spät-so mäßig scheiss drauf

Die anderen meinen ich soll die schiene unbedingt tag und nacht tragen. mind nochmal 3 wochen

Andere wiederum meinen genau das tragen der schiene sei jetzt das verkehrte!

Was soll ich nun machen?!

Danke!

Hallo hier Meister Yoda, eine schlimme Verletzung du dir zugezogen hast, welche dir im Laufe deines Yedi-Lebens dir noch viel Sorge und Schmerz bereiten wird!

Deshalb ich gebe dir Informationen welche Goldwert sind, auch ich habe als junger Padavan, solche Verletzungen hinnehmen müssen, aber ich war schlau und habe es operieren lassen! Bitte lese aufmerksam mein Junger Padavan! Und vergiß deine Muskeln, sie eine untergeordnete Rolle spielen!

Algemeine Information für Padavan

Wird ein Gelenk über ein gewisses physiologisches Maß hinaus gewaltsam bewegt, so kann es zu einem Bänderriss (griech. Des|mor|rhe|xis) kommen.

Ein Gelenk besteht eben nicht nur aus den an der Bildung des Gelenkes beteiligten Knochen, sondern sicher genauso wichtig ist der Bandapparat, der das Gelenk einerseits stabilisiert, aber andererseits auch die Gelenkbewegungen im physiologischen (also dem speziellen Gelenk zueigenen) Bewegungsumfang ermöglicht. Die exakte Bandführung ist unerlässlich, damit die Gelenkbildenden Flächen sich in sattem Kontakt zueinander bewegen können. Bei einem Unfall können Teile dieser Bänder oder auch der gesamte Bandapparat reißen. Das Resultat ist eine Gelenkinstabilität, die Führung des Gelenkes ist nicht mehr exakt, es kommt zu einem Verkanten der Gelenkflächen gegeneinander. Dabei wird die Knorpelschicht des Gelenkes stellenweise zu hoch belastet und geschädigt. Am Ende dieser Entwicklung steht ein vorzeitiger Verschleiß des Gelenkes, die posttraumatische Arthrose.

Symptome

Wenn bei jemandem ein Band reißt, hört er das meistens selber recht deutlich als Krachen oder Bersten. Zudem reagiert der Körper auf den Schmerz mit einem Schwindelanfall, welcher charakteristisch für Bänderverletzungen ist. Das verletzte Gelenk schmerzt, schwillt an und wird sich im Laufe der nächsten Stunden blau verfärben. Der Bluterguss, auf den diese Verfärbung hinweist, muss aber nicht unbedingt so dicht unter der Haut liegen, dass die Verfärbung nach außen hin sichtbar wird. Der häufige Außenbandriss am Sprunggelenk geht fast immer mit einer deutlichen, blau-schwarzen Verfärbung am lateralen Rand des Fußes einher, Seitenbandrisse am Knie zeigen nur ganz selten eine Hämatomverfärbung unter der Haut. Die Belastbarkeit eines so verletzten Gelenkes ist natürlich stark eingeschränkt. Auch wenn jemand auf so einem Fuß noch gehen kann, spricht das jedoch nicht gegen eine Bandverletzung. Bei der klinischen Untersuchung ist in der ersten Zeit nach der Verletzung meistens nur ein örtlicher Druckschmerz und die meist erhebliche Schwellung festzustellen. Ist das Gelenk nach 10 bis 14 Tagen wieder abgeschwollen, zeigt die Bewegungsprüfung die Instabilität. Auch kann das umliegende Knorpelgewebe die Funktion des Bandapparats für eine gewisse Zeit übernehmen, so dass man denkt das Gelenk ist voll funktionstüchtig, die Folge ist ein sehr hoher Verschleiß des Gelenkapparats!

Diagnostik (ganz wichtig für Padavan)

Im Vordergrund der Untersuchung steht natürlich hier der klinische Befund. Röntgenaufnahmen werden angefertigt, um eine Knochenverletzung, die zusätzlich passiert sein kann, festzustellen oder auszuschließen. Um die Schwere der Bandverletzung einzustufen, werden funktionelle Aufnahmen des Gelenkes angefertigt, das heißt: Der untersuchende Arzt versucht während der Röntgenaufnahme, das Gelenk "aufzuklappen" und somit die Instabilität zu dokumentieren. Ein verletzter Mensch, der Angst und Schmerzen hat, kann da oft so effektiv Widerstand leisten, dass die krankhafte Beweglichkeit des Gelenkes nicht zur Darstellung kommt. Es wurden Geräte entwickelt, die den Stress auf das Gelenk genau messbar ausüben und somit individuelle Abweichungen von der bei der Röntgenuntersuchung eingesetzten Kraft ausschließen sollen. Diese Geräte ähneln in fataler Weise einem Schraubstock. Die Angst des Verletzten wird dadurch eher noch zunehmen, also auch die Anspannung, mit der er gegenhält. Wertvoll sind Untersuchungen mit dem NMR, der Zustand der Bänder kann damit zwar meist nur vage beurteilt werden, aber es kommen eventuelle Prellungen des Knochens zur Darstellung, die dann bei der sich anschließenden Therapie zu berücksichtigen sind.

Ein Bänderriss wird nach den folgenden Schweregraden unterschieden:

- \* Grad I: Nur wenige Fasern sind gerissen - Gelenk weiterhin stabil
- \* Grad IIa: Weniger als 50% der Fasern sind gerissen - Gelenk weiterhin stabil
- \* Grad IIb: Mehr als 50% der Fasern sind gerissen - Gelenk wird instabil
- \* Grad III: Alle Fasern sind gerissen - Gelenk wird instabil

Nach einer Bänderverletzung sollte direkt nach der PECH-Regel vorgegangen werden, also: Keine Belastung (Pause), Eis Anwendung, Kompression und Hochlagerung. Der Nicht-Mediziner hat kaum Möglichkeiten, die Schwere einer Gelenkverletzung sicher zu beurteilen, eine

fachärztliche Untersuchung sollte immer erfolgen.

Du siehst junger Padavan, Ein Pfuscher dein Arzt ist, will nicht das junger Padavan wieder genest! Du wirst dein Gelenk ohne Probleme weaternutzen können, aber in ein Paar Jahren wirst du merken das da was nicht stimmt und du hast dein ganzes Knorpelgewebe weggehauen, dann wirst du wie ein Depp da stehen und dich fragen warum du es nicht hast rechtzeitig therapieren lassen!

Ich habe alle Sportverletzungen die es gibt hinter mir, lass es konservativ therapieren und sorg dafür das du Knorpelgewebe aufbaust, dann es gilt ist das Bandapparat einmal lädiert, bleibt es lädiert, wenn du dich und dein Sport liebst, behandle es!

P.S.: Meine lieben Ärzte die Zeit des Schweigens und Beugens ist ein für alle mal zu Ende, denn ein Rächer der Gepeinigten, wird sich eurer Annehmen euch durch eure Praxen schlagen und euch eure Inkompetenz aus dem Leibe prügeln!

---

Subject: Re: Bänderriss

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Mon, 11 Dec 2006 10:58:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Is doch erst mal kein Problem. Dir gehts gut, du bist schmerzfrei, das Sprunggelenk nicht instabil, es schwillt nicht an. Noch dazu hast du einen guten Muskelstatus im Fuß. Sogar dein Training konntest du einfach weiter machen.

Das einzige, was dich im Moment so richtig stört, ist die Diagnose und die Schiene. Wenn das alles ist, dann ist das doch klasse!

Vor ein paar Jahren hat man entweder sofort operiert oder für sechs Wochen eingegipst. Die OP ist in 90% der Fälle unnötig, weil das Band von selbst wieder zusammen wächst, wenn man zu den 10% gehört, dann ist eine OP auch nach Monaten noch zu machen. Den Gips ersetzt man heute lieber durch die Schiene. Der Gips entlastet zwar das Gelenk, führt aber unweigerlich zum Muskelabbau.

Und nu? Nimm die Schiene dann, wenn du dein Gelenk absehbar stark strapazierst. Wozu sollstest du das Nachts tragen? Da sollte es keine Strapazen geben. Beim Karate solltest du erst mal vorsichtig sein, um die Verletzung nicht zu verschlimmern. Hier kannst du die Schiene wahrscheinlich nicht verwenden. Also besorg dir Tape-Band und google mal, wie du das richtig einsetzt. bad dog hat die PECH-Regel genannt und das ist das richtige für dich. Achte einfach drauf, was sich da unten tut und reagiere entsprechend: Pause, Eis, Kompression und Hochlagern.

Eine \*gesunde\* Belastung ist für dich wichtiger, als Schonung.

Grüße vom  
FrankfurtER

---

---

Subject: Re: Bänderriss  
Posted by [pippo24](#) on Mon, 11 Dec 2006 14:21:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke oh Groß-Meister Yoda!

Zitat:Ich habe alle Sportverletzungen die es gibt hinter mir, lass es konservativ therapieren und sorg dafür das du Knorpelgewebe aufbaust, dann es gilt ist das Bandapparat einmal lädiert, bleibt es lädiert, wenn du dich und dein Sport liebst, behandle es!

Aber wie soll der Padavan das machen?Ist es nach 9 Wochen schon zu spät für den Padavan?

---

---

Subject: Re: Bänderriss  
Posted by [Bad\\_Dog](#) on Mon, 11 Dec 2006 19:51:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pippo24 schrieb am Mon, 11 Dezember 2006 15:21Danke oh Groß-Meister Yoda!

Zitat:Ich habe alle Sportverletzungen die es gibt hinter mir, lass es konservativ therapieren und sorg dafür das du Knorpelgewebe aufbaust, dann es gilt ist das Bandapparat einmal lädiert, bleibt es lädiert, wenn du dich und dein Sport liebst, behandle es!

Aber wie soll der Padavan das machen?Ist es nach 9 Wochen schon zu spät für den Padavan?

Nein es ist nie zu spät, konsaervative therapien sind zum Beispiel, "funktionellen Verbände", im Prinzip werden die verletzten Bandstrukturen durch auf die Haut geklebte Pflasterzüge überbrückt, entlastet und stabilisiert. Wenn sich dieses Verfahren anwenden lässt, ist auch ein verletztes Gelenk schnell wieder belastbar, die Beweglichkeit bleibt erhalten, die sonst sich anschließende Remobilisation entfällt. Es gibt außerdem noch die Möglichkeit einer unterstützenden (luftgepolsterten) Aircast-Schiene [1], die stabilisierend wirkt. Es kommen auch noch andere Orthesen wie z. B. die Dynacast Schiene oder ein Stützverband. Aber das wichtigste ist das die Ärzte dir genau sagen wieviel nun weg ist! Wenn alle gerissen sind, dann wirst du ohne ne vernünftige OP mit sicherheit in 20 Jahren eine Arthrose bekommen dieser Verschleiß ist unumgänglich!

Knorpel aufbauen ist auch besonders wichtig! Die Muskulatur ist meines wissens nicht wichtig , da sie keine Wirkung auf den Bewegungsumfang des Gelenkes hat!

Hier sind die wichtigsten Aufbaupräparate für Knorpel!

<http://www.deutsches-arthrose-forum.de/contents/deutsches-arthrose-forum/archive/2004/501-verzeichnis-knorpelaufbaupraeparate-001.html>

Pippo ich weiß du kannst im moment alles tun und lassen was du willst mit deinem Gelenk, aber glaube mir wenn du jetzt nichts tust wirst du in 10-15 Jahren richtige Probleme bekommen!

Also als erstes sollen die Ärzte sagen wieviele von den Bändern futsch sind, und ob eine OP von nützen wäre, wenn keine Bänder mehr da sind auf jedenfall OP , und falls die Hälfte noch da ist auch OP , ansonsten die Konservative Therapie machen!

Und vergißs sind die Bänder einmal lädiert ,bleiben sie lädiert, das heißt schongang einlegen, und vorsicht walten lassen egal ob sport oder freizeit, in 2 Jahren sind die Bänder wie neu!

---

Subject: Re: Bänderriss  
Posted by [pippo24](#) on Mon, 11 Dec 2006 21:36:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also erstmal Vielen dank an euch beide!

Auch an dich frankfurter!

Meister:

Das mit diesen funktionellen Verbänden hört sich gut an!Macht das der orthopäde oder Physiotherapeut?

Die Aircast-Schiene hab ich nun auch nach 7 wochen bekommen. wie lange meinst du soll ich die jetzt noch tragen? vieviel Wochen?den ganzen tag oder nur bei belastung?

Kann ich diese funktionellen Verbänden mit der aircast schiene zusammen benützen?Wenn nein was ist besser?-Aircast oder die Verbände?

Zitat:Aber das wichtigste ist das die Ärzte dir genau sagen wieviel nun weg ist! Also als erstes sollen die Ärzte sagen wieviele von den Bändern futsch sind

Also es ist "nur" das rechte außenband futsch-hat mir mein Gegner abgehackt...

Heute ist noch was dazugekommen:Der Arzt, dieser volltrottel hat mir ja auch dann ne spritze gegeben-Traumel usw...Dabei hat er einen Nerv erwischt-das war vor 2 wochen heute hab ich mir ne akupunktur für mein band mitstechen lassen und als der Akkupunkteur nur über die ehemalige einstichstelle gestrichen hat bin ich fast an die decke-ganz zu schweigen von der Nadel die dann darauf gefolgt hat!Tja jetzt hab ich auchnoch nen kaputten Nerv Nerv!!

Meinst du die kasse trägt die kosten für Aufbaupräparate für Knorpel?

Vielen Dank!Du hast mir schon jetzt sehr weiter geholfen!

Ach eins noch:

Ich bin morgen bei meiner osteopathin-sie ist wirklich sehr gut!

Meinst du ich soll sie ans band/Gelenk ran lassen,oder kann dass eher mehr schaden als nutzen wenn sie da dran geht!?

Subject: @BAD dOG:Großer Meister: was meinst du dazu?

Posted by [pippo24](#) on Mon, 11 Dec 2006 21:59:31 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was hältst du von der Meinung die mir eine Nette dame aus einem anderem Forum geschrieben hat:

Hi,

deine Verletzung ist nun mittlerweile 9 (oder sind es jetzt schon 10?) Wochen her. Nach der Zeit wird das Band wahrscheinlich nicht mehr zusammen wachsen. Das ist auch kein wirklich großes Problem, da du ja noch weitere Bänder sowie Muskeln und Sehnen im Sprunggelenk hast, die das ganze halten. Da es jetzt wichtig ist, wieder eine bestmögliche Stabilität zu erlangen und das Zusammenwachsen mit größerer Wahrscheinlichkeit nicht mehr gegeben ist, musst und kannst du die Stabilität mit Physio wieder erreichen. Eine Schiene würde dabei jedoch die Muskeln schwächen, die jetzt die Funktion des fehlenden Bandes übernehmen sollen. Daher denke ich, dass eine Schiene nach der langen Zeit kontraproduktiv ist und eher weitere Verletzungen fördert, da der Funktionsverlust der Muskeln zu groß ist.

viele Grüße

Katrin

Zitat:Nach der Zeit wird das Band wahrscheinlich nicht mehr zusammen wachsen

Das fände ich aber ziemlich sch...hoffentlich ist das nicht so!

---