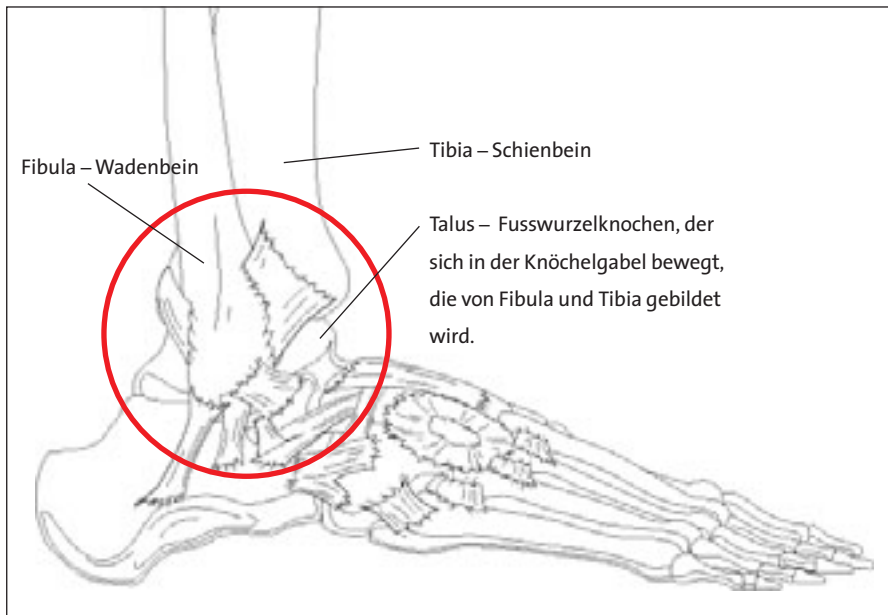


# Thema 5:

## Das obere Sprunggelenk



Das Fussgelenk wird in der Fachsprache als oberes Sprunggelenk bezeichnet

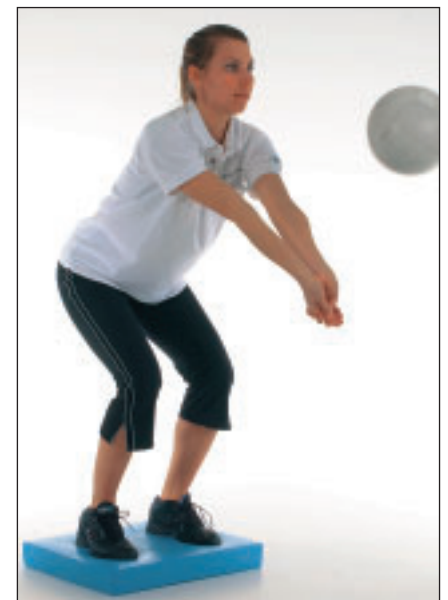
Die Verletzung des oberen Sprunggelenkes ist im Sport die häufigste akute Verletzung; das Landen auf dem Fuss eines Gegenspielers nach einer Netzaktion ist der häufigste Unfallmechanismus beim Indoor Volleyball (= Distorsion). Dabei knickt man nach aussen um (Supination). Das Band, das am ehesten teilweise oder ganz zerreisst, ist das Ligamentum fibulotalare anterius, gefolgt vom seitlichen, hinteren und inneren Band. Die vordere Syndesmose ist ein Band, welches Schienbein und Wadenbein miteinander verbindet. Der vollständige Riss dieses Bandes muss operiert werden, da ansonsten eine Instabilität mit bleibenden

Schmerzen resultiert. Dagegen wird der allererste Riss der anderen Bänder konservativ behandelt: abschwellende Therapiemassnahmen, stabilisierende Orthese (= Stütze) und Physiotherapie. In der Physiotherapie werden stabilisierende Übungen instruiert, die täglich vom Athleten durchgeführt werden sollten. Je nach Umfang der Verletzung kann adaptiert nach zwei bis vier Wochen mit einem eingeschränkten Volleyball-Training begonnen werden. Die Physiotherapie wird parallel bis zur Beschwerdefreiheit und sicherem Stabilisation weitergeführt.

Die Orthese muss total sechs Wochen, während der ersten drei Wo-

chen tagsüber und nachts, getragen werden, danach bei jedem Training und Match. Das Tragen der Orthese führt **nicht** zu einer Reduktion oder Rückbildung der Muskulatur, sie schützt vor einer wiederholten oder auch ersten Distorsion (= Umknicken). Das Risiko eines Athleten, nach einem Distorsionstrauma wiederholt umzuknicken, ist vier- bis sechsmal grösser als bei einem Sportler, der noch nie umgeknickt ist.

Die folgende Übungsreihe zeigt wesentliche Elemente zur Prävention der Distorsion:



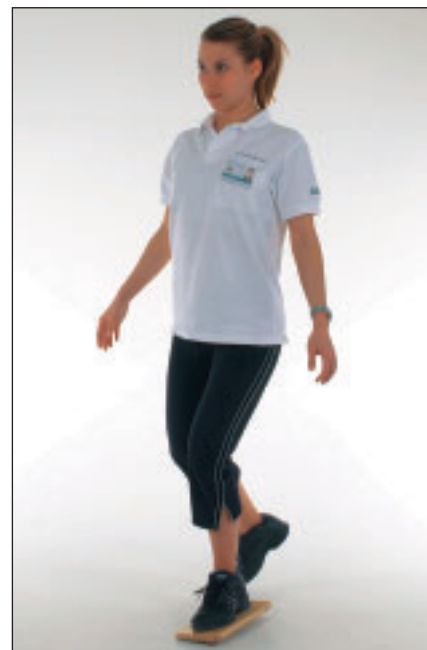
Hüftbreiter Zweibeinstand auf einer Airex-Matte. Gegenseitiges Manschetten-Zuspielen. 2x10 Wiederholungen.



Gegenseitiges Zuspielen von Pässen über Kopf auf einer Airex-Matte.  
2×10 Wiederholungen.



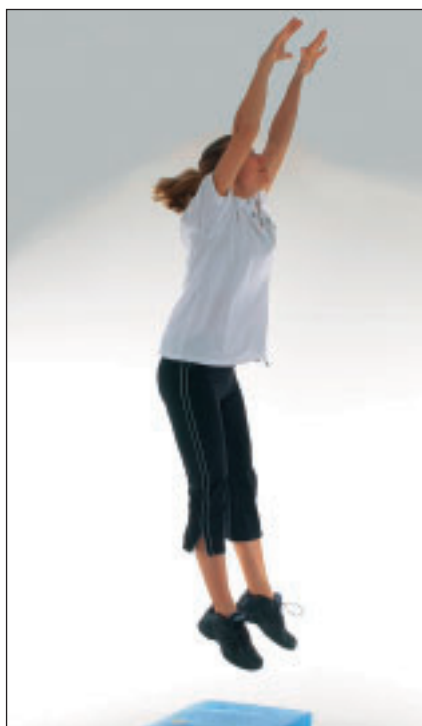
Stabilisierter Einbeinstand auf einem Fussbrettli. Kniebeugen ausführen, ohne das Fussbrettli zu kippen. Die Zehen am Fuss des nicht belasteten Beins dürfen leicht den Boden berühren. 2×10 Wiederholungen pro Bein.



Einbeinstand auf einem Fussbrettli. Der Stab verläuft diagonal. Nun das Fussbrettli langsam rhythmisch hin und her kippen, ohne abrupt den Boden zu berühren. Die Zehen am Fuss des belasteten Beins dürfen leicht den Boden berühren. 2×10 Wiederholungen pro Bein.



Ausfallschritt auf eine Airex-Matte. Anschliessend Ball mit einer Manschette zurück an die Partnerin/den Partner oder an eine Wand spielen. 2×10 Wiederholungen pro Bein.



Zweibeinige Blocksprünge am Netz auf einer Airex-Matte. 2×10 Wiederholungen.



Bei allen Übungen eine korrekte Beinachse einhalten. Das heisst, die Hüft-, Knie- und Fussgelenke müssen immer übereinander stehen.