

# Verletzung am Knöchel

**Beitrag von „schattentheater“ vom 14. Juni 2006 11:12**

Hallo,

ich als absoluter Laie (aber nach Bekanntschaft mit diversen Sportverletzungen, Orthopäden, Reha/Physiotherapie etc) würde meinen, dass man alles was unangenehm ist/Schmerzen bereitet vermeiden sollte, alles was sich an der verletzten Stelle angenehm anfühlt, machen sollte. Orthesen sind halt generell unbequem, aber auf das gesunde Bein sollte sich das m.E. eigentlich nicht auswirken. Da die Orthese wahrscheinlich zum Stützen/Stabilisieren/Entlasten dient, würde ich den Knöchel wahrscheinlich stattdessen vorübergehend tapen (also Tape in der Apotheke holen und sich das vielleicht auch dort erklären lassen, falls Du das noch nicht gemacht hast). Das fühlt sich angenehmer an, und gibt trotzdem Halt. Ansonsten würd ich auf jeden Fall noch mal zum Orthopäden marschieren (Röntgen lassen?) und die Beschwerden schildern, drei Wochen ist ja auch nicht nix.

LG+Gute Besserung vom schattentheater