

# Verletzung am Knöchel

## Beitrag von „Ketfesem“ vom 14. Juni 2006 10:30

Hallo,

ich weiß, die Frage ist wirklich ziemlich off-topic, aber es wurden hier ja auch andere "medizinische" Themenerörterter...

Nun, zu meinem Problem: Vor drei Wochen hab ich mir den Knöchel verstaucht, bin aber nicht zum Arzt gegangen, weil ich dachte, dass sich das von selbst legen würde. Gestern hab ich dann einen Orthopäden aufgesucht, da ich immer noch leichte Probleme mit dem Knöchel habe; keine richtigen Schmerzen, eher so ein Ziehen. Er hat mir eine Knöchel-Orthese angelegt, die ich jetzt mindestens eine Woche tragen soll. Gestern hab ich auch durchgehalten, obwohl mir nach wenigen Stunden alles Weh getan hat. Durch das "komische" Laufen mit dieser Orthese, tut mir mittlerweile auch der andere Fuß Weh. Und im verletzten Knöchel hab ich jetzt inzwischen mehr Schmerzen als noch gestern, bevor ich zum Arzt gegangen bin. Heute früh bin ich erstmal länger ohne herumgelaufen und hab mich ganz gut gefühlt, bis ich mich wieder überwunden hab, das Ding anzulegen. Jetzt drückt wieder alles und mein Knöchel tut Weh...

Hat jemand schon Erfahrungen mit diesen Dingen gemacht? Ist es normal, dass ich mich zunächst schlechter fühle? Wird sich das noch bessern?

Im Moment hätte ich Lust, das Ding komplett wegzulegen und wieder "normal" herumzulaufen, aber dann weiß ich nicht, ob sich mein Knöchel irgendwann mal wieder normalisiert; denn nach drei Wochen müsste es eigentlich vorbei sein...

---

## 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

---

### **Beitrag von „Kettesem“ vom 14. Juni 2006 12:17**

Hallo,

danke für deine Antwort...

Jetzt hab ich diese Orthese weggemacht und festgestellt, dass ich tatsächlich schon leichte blaue Flecken hab, da wo sie so drückt...

Geröntgt hat er mich ja schon gestern, und da meinte er, dass nichts Größeres kaputt ist...

Am meisten nervt es mich, dass ich jetzt Ferien hab und die ganze Zeit auf dem Sofa herumsitzen darf, weil ich sobald ich länger herumlaufe Schmerzen hab...

Hab ja keine Ahnung, ob das von selbst wieder besser wird, aber diese Ding kann ich nicht länger tragen...

---

### **Beitrag von „Super-Lion“ vom 14. Juni 2006 15:32**

Hallo Kettesem,

was ist denn eine Orthese? Bzw. wie sieht diese bei Dir aus? Meinst Du ein Air-Cast? Das hatte ich auch mal. Und wenn man das richtig einstellt, bereitet sie auch keine Schmerzen. Luftpolster entsprechend "aufblasen", exakte Größe wählen (die gibt es in S, M, L, XL) und für den rechten bzw. linken Fuß.

Man kann den Socken auch darunterziehen, dann reibt/drückt sie noch weniger.

Kann mir das nicht so richtig erklären, was Du hier schilderst.

Zur Not eben Krücken besorgen - hatte ich bei einer Bänderdehnung auch 'mal.

Viele Grüße und gute Besserung

### Beitrag von „Kettesem“ vom 14. Juni 2006 15:44

Hallo!

[Super-Lion](#): Nein, es ist nicht mit Luft, sondern nur Bänder um den Knöchel herum...

Hier ist ein Bild: [http://www.ofa.de/www\\_ofa/Push\\_Aequi\\_56\\_38\\_2\\_f.htm?](http://www.ofa.de/www_ofa/Push_Aequi_56_38_2_f.htm?)

Ich weiß nicht, irgendwie drückt das Ding in der Fußinnenseite auf die Schienbeingegend, und da das Weh tut, laufe ich so "verdreht", d. h. auf der Fußaußenseite, was vermutlich dazu führt, dass mein ganzer Fuß mittlerweile Weh tut, weil ich mich so "komisch" fortbewege...

Mittlerweile vermute ich fast, dass mit meinem Fuß etwas nicht stimmt, d. h. dass er "anders" ist als bei anderen Menschen.

Im letzten Jahr wollte ich nämlich mit Inliner-Fahren anfangen. Nach jedem Versuch musste ich nach kurzer Zeit abbrechen, weil die Dinger gedrückt haben; an der selben Stelle, wie jetzt eben auch. Vielleicht sind meine Füße "falsch" gebaut, wenn andere damit keine Probleme haben? Keine Ahnung...

---

### Beitrag von „soframa“ vom 15. Juni 2006 09:23

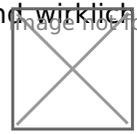
Hallo Kettesem!

Vor einigen Jahren habe ich mir beim Volleyball im Knöchel einen 3-fachen Bänderriss zugezogen. Bin damit direkt in das Sport-KH gebracht worden. Der Oberarzt dort stellte den Riss sehr zärtlich 😡 fest, verabreichte mir ebenfalls eine Orthese und schickte mich mit den

Worten ("Sie sind ja nur Lehrerin, da können Sie ja morgen wieder arbeiten!") heim  .

Die Orthese saß so stramm, dass mir direkt der Knöchel (der eh schon riesig angeschwollen war) schmerzte. Am nächsten Tag bin ich natürlich nicht in die Schule (da unvorstellbar), sondern zu einem anderen Doc, der mich erstmal eine Woche krank schrieb. Mein damaliger Freund holte mich ab und brachte mich in unsere gemeinsame Wohnung in Frankfurt. Nachdem auch er meinen Riesenknöchel betrachtet hatte, schlug er zwingend einen erneuten Arztbesuch vor. Der verschrieb Reha-Maßnahmen, die ich Gott sein (wie auch immer?!) im Fußball-Leistungstützpunkt des DFB in Frankfurt bekam 😊 . Dort erschrak man, als man die Orthese

sah. Der Fuß war mittlerweile so dick, dass die Orthese sich eingeschnitten hatte und ~~wirklich~~ image not found or type unknown



die komplette Schwellung schwarz war. Die Leute in der Reha haben nur geschimpft und mir sogar zu einer Klage gegen Doc 1 geraten. Habe ich nie gemacht, denn beim DFB war ich echt in Superhänden!!!

Übrigens bekam ich dort die übliche Aircast-Schiene verschrieben, die bestens geholfen hat. Aber he, aus "Morgen können sie wieder arbeiten gehen, Sie sind ja NUR Lehrer!" wurden 4(!) Wochen Krankschreibung. Und ich habe gelernt: "Nie wieder so eine blöde Orthese!"

Also, hole dir eine andere Meinung ein, schmeiß die Orthese weg und bestehe auf etwas anderes!!!

Gute Besserung dir + GLG: Soframa

PS. Schau mal hier:

<http://www.aircast.de/content/de/pro...ce/de001100.htm>