

Nach der langen Winterpause steigt die Gefahr für Verletzung

Sport stresst jetzt die Füße



Sich schrittweise auf hohe Belastungen einstellen und vor jedem Spiel aufwärmen!

Endlich Frühling, viele Hobbysportler legen wieder begeistert los. Doch Vorsicht, wer die Wintermonate vorwiegend auf der Couch verbracht hat, sollte sich vor Übereifer hüten. Muskel, Bänder und Sehnen sind nämlich die hohen Belastungen, vor allem bei Ball-Sportarten, noch nicht gewöhnt.

Riskant sind plötzliche Kraft-Einwirkungen, etwa auf die Füße. „Durch abrupte Bewegungen und Richtungsänderungen wie beim Tennis oder Fußball können Zerrungen und Risse an Bändern entstehen“, warnt Priv.-Dozent Dr. Reinhard Schuh vom Orthopädischen Spital Speising, Wien.

Am sensibelsten ist das sogenannte Talifibularband (hält das Sprunggelenk stabil). Falls es reißt, als

Erste-Hilfe-Maßnahme Fuß hochlagern, ruhigstellen, kühlen. Tritt keine Besserung ein oder fehlt die Stabilität, bleibt Betroffenen eine Operation nicht erspart.

Ein neuer Ansatz ist, das Band nicht nur zu nähen, sondern durch ein Implantat zu verstärken, wie der Mediziner berichtet. Dann kann man schon Wochen früher wieder mit dem Lieblingssport beginnen.

Eva Rohrer