

Wien, 22. Mai 2024

Fußverletzungen beim Sport und im Alltag: Umknicken und Sprunggelenksverletzung vorbeugen und richtig behandeln

In Österreich gibt es jährlich etwa 200.000 Sportunfälle. Häufig kommt es dabei zu Fußverletzungen wie dem Umknicken oder Verletzungen des Sprunggelenks. Wie man diesen Rückfußverletzungen vorbeugen kann und welche Behandlungsmöglichkeiten die Fußchirurgie bereits bei Fußverletzungen, Fußerkrankungen und Fußfehlstellungen bietet, darüber geht es beim internationalen Fachkongress der deutschen und österreichischen Fußgesellschaften vom 23. bis 25. Mai im Austria Center Vienna.

„Fast jeder Mensch ist im Laufe seines Lebens mit Fußbeschwerden konfrontiert, die häufig ohne Operationen gut behandelt werden können. Wenn dies nicht mehr reicht, ist dann doch eine Operation nötig. Die gute Nachricht ist, dass sich die Fußchirurgie sehr stark weiterentwickelt. Gerade mit den minimalinvasiven Operationstechniken und den computergestützten Techniken wie den patientenspezifischen Instrumenten machen wir große Fortschritte in der Therapie und können so unseren Patientinnen und Patienten noch besser helfen“, erklärt PD Dr. Christian Plaaß, zusammen mit Prof. Dr. Hans-Jörg Trnka einer der Kongresspräsidenten beim Fußkongress und Leitender Oberarzt im Department Fuß- und Sprunggelenkschirurgie der Medizinischen Hochschule Hannover im Diakovere Annastift in Hannover.

Rückfußverletzungen im Sport gegenwirken

In Österreich passieren pro Jahr etwa 200.000 Sportunfälle. Nicht selten sind davon die Beine und Füße betroffen. Sportler haben daher generell ein höheres Risiko eine Fuß- und Sprunggelenksverletzung zu erleiden. Im Profisport kann eine Fußverletzung wie etwa der Riss der Achillessehne zum Karriereende führen. Im Hobby-Sport kommt es sehr häufig zum Umknicken des Fußes. So wird geschätzt, dass an die 15 bis 20 % der Sportunfälle akute Knöchelverletzung ausmachen. Neben Akutverletzungen an den Füßen haben insbesondere Läuferinnen und Läufer auch ein erhöhtes Risiko, chronische Überlastungsschäden zu entwickeln. „Damit es erst gar nicht so weit kommt, gilt es auf Prävention zu setzen. Verletzungen am Rückfuß lassen sich durch gezieltes Training der Muskeln rund um die Gelenke reduzieren. Ganz zentral ist hier die Muskelstärkung rund um das Sprunggelenk. Auch sehr wichtig ist, das eigene Körpergefühl zu steigern“, erklärt Plaaß. Im Profi-Fußballsport haben sich so beispielsweise präventive Übungen für den Fuß längst etabliert.

Arthroskopie als Rising Star in der Fußchirurgie

Kommt es dennoch zur Verletzung, ist eine schnelle Behandlung wichtig, die in der Regel konservativ mit Schienen und Ruhigstellung erfolgen kann. Dennoch braucht ein Teil der

Verletzten eine operative Korrektur. Viele Knorpel- und Bandschäden am Fuß lassen sich mittlerweile schon sehr gut über arthroskopische Operationen richten.

Auch bei Plattfüßen, welche die häufigste Fehlstellung am Rückfuß darstellen, können minimalinvasive Techniken die knöchernen Fehlstellung der Ferse korrigieren und erlauben eine raschere Rehabilitation.

Patientenspezifische Instrumente erleichtern komplexe Eingriffe

Zunehmend werden patientenspezifische Instrumente bzw. Patient Specific Instruments (PSI) eingesetzt, um komplexe Eingriffe noch präziser durchführen zu können. „Anhand der CT-Bilder planen wir am Computer die Operation und es werden im 3D-Drucker Zielblöcke für die Führung der OP-Instrumente gedruckt. Das ermöglicht bei der Operation selbst eine genaue Position von Drähten, detailliertere Führung von Knochenschnitten und erleichtert z.B. den korrekten Einbau von Prothesen“, betont Plaaß. Beim Implantieren von Sprunggelenksprothesen und bei Hohlfußkorrekturen entwickelt sich der Einsatz dieser PSI mittlerweile zum neuen Standard. Die angestrebten Vorteile liegen dabei auf der Hand: Höhere Präzision der Operation, optimale Platzierung von Implantaten, geringere Strahlenbelastung und kürzere Operationszeiten für die Patienten. „Die PSI ist in den letzten 5 bis 10 Jahren in der Breite angekommen. Die jüngste Weiterentwicklung ist die Möglichkeit, die CT zum Planen im Stehen durchzuführen. Hierdurch kann die Analyse und Planung am Fußmodell erfolgen, das dem natürlichen Zustand entspricht. Das bringt die OP-Planung auf ein verbessertes Level“, so Plaaß.

Fußprobleme auch Korrelation zu anderen Erkrankungen

Es muss nicht immer der Sportunfall sein, der Probleme am Rückfuß verursacht. „Viele übersehen oft, dass Fußprobleme auch in Zusammenhang mit anderen Begleiterkrankungen wie Diabetes, Rheuma und neurologischen Erkrankungen auftreten können. Auch dahingehend gilt es zu sensibilisieren“, appelliert Plaaß abschließend.

Über die IAKW-AG und den Fußkongress

Die IAKW-AG (Internationales Amtssitz- und Konferenzzentrum Wien, Aktiengesellschaft) ist verantwortlich für die Erhaltung des Vienna International Centre (VIC) und den Betrieb des Austria Center Vienna. Das Austria Center Vienna ist mit 21 Sälen, 134 Meetingräumen sowie rund 26.000 m² Ausstellungsfläche Österreichs größtes Kongresszentrum und gehört zu den Top-Playern im internationalen Kongresswesen. Der Fußkongress wird erstmals gemeinschaftlich von der Deutschen Assoziation für Fuß und Sprunggelenk e. V. (D.A.F) und der Österreichischen Gesellschaft für Fußchirurgie (ÖGF) durchgeführt. Er beschäftigt sich mit aktuellen Themen rund um den Bereich Fuß- und Sprunggelenk.



AUSTRIA
CENTER
VIENNA

Kontakt

IAKW-AG – Austria Center Vienna

Mag. (FH) Claudia Reis MA, Stv. Pressesprecherin

Tel: +43-676 3199-523, Email: claudia.reis@acv.at