

## Beschwerden nach Verstauchung des Sprunggelenks dauern oft lange

m -- Van Rijn RM, van Os AG, Bernsen RM et al. What is the clinical course of acute ankle sprains? A systematic literature review. Am J Med 2008 (April); 121; 324-31

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Erik von Elm

Kommentar: Gerhard Flückiger

### Studienziele

Verstauchungen des Sprunggelenks sind in der Praxis häufig, über den Verlauf bei einer konservativen Behandlung ist jedoch wenig bekannt. Daher wurde die vorhandene Evidenz in der vorliegenden Übersichtsarbeit systematisch gesucht und zusammengefasst.

### Methoden

In mehreren Literaturdatenbanken wurde nach Beobachtungsstudien oder kontrollierten klinischen Studien gesucht, an denen Erwachsene mit einer Verstauchung des Sprunggelenks teilgenommen hatten. Die Analyse umfasste nur Studien, in denen die Verletzung konservativ behandelt wurde und entweder Schmerz, wiederholte Verstauchung, Instabilität oder Beschwerdefreiheit als Zielgrößen erfasst wurden.

### Ergebnisse

Es wurden 31 Studien gefunden, von denen 24 eine gute Qualität bescheinigt wurde. Die Verletzten wurden in einem breiten Umfeld rekrutiert (Allgemeinpraxis, Notfallstation oder Militär) und die Art der konservativen Therapie, die zur Anwendung kam, war nicht einheitlich. In den ersten 2 Wochen nach der Verstauchung nahm der Schmerz schnell ab. Nach einem Jahr hatten jedoch, je nach Studie, 5 bis 33% der Untersuchten noch Schmerzen und nach 3 Jahren noch 5 bis 25%. 36 bis 85% waren zu diesem Zeitpunkt vollständig beschwerdefrei. Der Schweregrad der ursprünglichen Verletzung spielte dabei keine Rolle. Bei 3 bis 34% der Betroffenen kam es im Zeitraum von zwei Wochen bis acht Jahren nach der ersten Verletzung erneut zu einer Verstauchung. In den qualitativ höher bewerteten Studien gaben bis zu 33% der untersuchten Personen ein subjektives Instabilitätsgefühl des Sprunggelenkes an; in den weniger guten Studien waren es bis zu 53%. Nur eine einzige Studie fand einen prognostischen Faktor: Intensives sportliches Training erhöhte das Risiko für fortbestehende Beschwerden.

### Schlussfolgerungen

Auch mehr als ein Jahr nach einer Verstauchung des Sprunggelenks haben viele immer noch Schmerzen oder ein subjektives Gefühl von Instabilität. Welche Faktoren zum Fortbestehen von Beschwerden beitragen, ist weitgehend unbekannt.

Zusammengefasst von Erik von Elm

***Dass Verstauchungen des Sprunggelenks zu den häufigsten Verletzungen in der Praxis gehören, ist uns allen bekannt. Ebenso, dass die Schmerzen innerhalb von zwei Wochen***

***schnell abnehmen. Was aber ist bei diesen Verletzungen im Langzeitverlauf zu erwarten? Nach 3 Jahren geben auch in den Studien mit den besten Resultaten nur 85% der Betroffenen eine vollständige Erholung von den Beschwerden an. Interessanterweise scheint dies vom ursprünglichen Schweregrad der Verletzung unabhängig zu sein. Der einzige prognostische Faktor war das Ausmass der sportlichen Betätigung: Personen, die öfter als dreimal pro Woche trainieren, haben häufiger Restbeschwerden als solche, die weniger aktiv sind. Wie aber soll die «konservative Therapie» durchgeführt werden? Leider wird diese Fragestellung nicht untersucht. Auch auf die Möglichkeit einer frühen physiotherapeutischen Rehabilitation wird nicht eingegangen. Schade – denn diese ist nach meiner Erfahrung der wichtigste Pfeiler einer erfolgreichen Therapie nach Verstauchungen des Sprunggelenks.***

Gerhard Flückiger