

Notfallzentrum

Sprungge- lenkschiene

Informationen für zu Hause



Sie müssen eine Sprunggelenkschiene tragen. Diese Broschüre informiert Sie über die Behandlung und die wichtigen Punkte, die Sie nach dem Spitalaustritt beachten sollten.

Warum tragen Sie eine Schiene?

Durch Ihren Sturz oder die Verdrehung des Sprunggelenks wurden ein oder mehrere Bänder überdehnt. Das verursacht eine starke Entzündungsreaktion und Schmerzen. Die Schiene stabilisiert Ihr Gelenk und lindert die Schmerzen.

Ihre Behandlung

Tragen Sie die Schiene während 6 Wochen nach folgendem Schema:

Wochen 1-2	Rund um die Uhr (Tag und Nacht), nur zum Duschen oder Kühlen abnehmen.
Wochen 3-4	Nachts und bei längerem Gehen oder Stehen (über 1 Stunde)
Wochen 5-6	Bei sportlichen Aktivitäten.

Empfehlungen für zu Hause

Ruhe	Um Schwellungen zu vermeiden Gönnen Sie sich in den ersten 5 Tagen regelmässige Ruhepausen. Stehen Sie nicht den ganzen Tag.
Hochlagern	Um Schwellungen zu vermeiden Lagern Sie Ihr Sprunggelenk so oft wie möglich waagrecht hoch.
Kühlen	Um Schwellungen zu vermeiden Legen Sie eine Kühlpackung auf (nicht direkt auf die Haut) Erste 2 Tage: 10 Min., 10-mal täglich. Tag 3 bis 9 Tag: 10 Min., 2-mal täglich.
Gehen	Gehen Sie trotz Schmerzen so normal wie möglich.
Sport	Treiben Sie während 4 Wochen keinen Sport. In Absprache mit Ihrem Hausarzt und wenn Sie keine Schmerzen mehr haben, können Sie wieder Sport treiben: Nach 4 Wochen Bewegung in Gehrichtung (z. B. Joggen). Nach 8 Wochen Drehbewegungen (z. B. Basketball, Fussball).
Medikamente	Nehmen Sie Ihre Medikamente gemäss Verordnung ein.

Wie geht es weiter?

Innerhalb von 7 bis 10 Tagen sollte eine Physiotherapie beginnen.

- ☐ Vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrem **Hausarzt**.
- ☐ Die **Sportmedizin** wird Ihnen einen Termin für eine Kontrolluntersuchung mitteilen. Das Sekretariat kontaktiert Sie per SMS oder Telefon. Falls Sie innerhalb von 5 Arbeitstagen nichts hören, wenden Sie sich an: 021 314 94 06.
- ☒ Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt oder Ihre Apotheke.



Für andere Sprachen scannen
Scan for other languages