

International Podiatry Day 2022 – ÜBERLASTUNGS- VERLETZUNGEN

**Für Podologinnen und Podologen oder
Personen, die mehr wissen wollen!**

ÜBERLASTUNGS-VERLETZUNGEN

Überlastungsverletzungen aufgrund von Lebensstilproblemen, ungleichmäßigem Gehen oder sportlichen Aktivitäten führen häufig zu Sprunggelenks- und Fußanomalien. Die Sehnen, Knochen und Muskeln sind besonders anfällig für Degeneration. Die verschiedenen Erkrankungen können nach einem Klassifizierungssystem eingeteilt werden, das peritendinöse/Sehnenumfeld- Entzündungen, degenerative Sehnenenerkrankungen und Rupturen/ Risse umfasst. Ein Knochenmarködem ist eine weitere typische Manifestation der Überlastung. Eine anatomische Verteilung ist dringend erforderlich, um sofortige positive Auswirkungen auf das Gehen zu erzielen.

Überlastungsverletzungen stellen eine Herausforderung für den diagnostischen Scharfsinn und die rehabilitativen und präventiven Fähigkeiten von Therapierenden dar. Die Herausforderung wird noch größer, wenn sich die primäre Läsion im Fuß befindet, dessen Hebel, Gewölbe und Umschlagstellen für die Stoßdämpfung und die Umwandlung eines beweglichen Adapters in einen starren Hebel für den Vortrieb verantwortlich sind.

Podologen ermöglichen es Menschen mit normalem Bewegungsprofil und Sportlern, von einer genauen Diagnose zu profitieren. Sie raten zur Korrektur der Technik wo nötig, kennen manuelle

Therapien der Gelenke und Weichteile und empfehlen geeignete Kräftigungsprogramme. Podologen führen Gangkontrollen mit funktionellen Plantarorthosen, Schuh-Einlagen und Sensortechnologien, wie z. B. Sprunggelenkstützen zur Sturzprävention, Stoßdämpfung, zur Erhaltung des dynamischen Gleichgewichts, durch und können dazu beitragen, Überlastungsschäden zu verhindern. Fachkenntnisse in der Rehabilitation und klinische Kompetenzen sind ebenfalls wichtig. Die Verringerung der prädisponierenden Faktoren ist von größter Bedeutung für die erfolgreiche Behandlung von Überlastungsverletzungen.

Die meisten Überlastungsverletzungen sind vermeidbar: Das Risiko von traumatischen Verletzungen und insbesondere von Frakturen, Prellungen oder Gehirnerschütterungen ist beim Sport höher. Sie sind auch wahrscheinlicher wenn man älter wird – vor allem, wenn man die Auswirkungen des Alterns auf den Körper nicht erkennt und die Routine entsprechend anpasst. Wenn Sie den Verdacht haben, dass Sie eine Überlastungsverletzung haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt. Er oder sie wird Sie wahrscheinlich auffordern, eine Pause von der Aktivität, die die Verletzung verursacht hat, zu machen, aber Sie können vielleicht ein alternatives Training durchführen, solange das betroffene Körperteil nicht belastet wird.

Lassen Sie sich durch eine Überlastungsverletzung nicht davon abhalten körperlich aktiv zu sein. Indem Sie mit Ihrem Therapeuten zusammenarbeiten auf Ihren Körper und auf das von ihm vorgegebene Tempo hören, können Sie Rückschläge vermeiden und Ihr Aktivitätsniveau behutsam steigern.

Literaturhinweise

L T **Bogy** 1, R **Vranes**, W P **Goforth**, J M **Caporusso**

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1401732/, *Correction of overlapping second toe deformity: long-term results including a 7-year follow-up*, J Foot Surg. Jul-Aug 1992;31(4):319-23. Affiliations expand PMID: 1401732

W Gary **Smith** 1, Jt **Seki**, Ryan W **Smith**

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19030460/, *Prospective study of a noninvasive treatment for two common congenital toe abnormalities (curly/varus/underlapping toes and overlapping toes)*, Paediatr Child Health. 2007 Nov;12(9):755-9. doi: 10.1093/pch/12.9.755. Affiliations expand PMID: 19030460 PMCID: PMC2532862 DOI: 10.1093/pch/12.9.755

www.fip.global#

#IPD2022 #feetmatter #fipifp #podiatry
#FootHealthAwarenessMonth #healthcareprofessionals #Feet