

Dilatator zur Verbesserung der Nasenatmung



Der Nasanita[®] Nasenschmetterling

- wird in den Nasenvorhof eingesetzt
- weitet die Naseneingänge und stabilisiert die Nasenflügel von innen
- ist wieder verwendbar
- verbessert den nasalen Flow um bis zu 100%

Anforderung Muster und Fachinformation:

Telefon: 0800 / 3 67 37 33

E-Mail: info@nasanita.de · www.nasanita.com

Erhältlich in
Apotheken
(PZN 0477653)



Aktuelles

Sprunggelenksverletzungen

Aktuelles Thema auf dem Fusskongress der DAF

Die Fuß- und Sprunggelenke tragen nicht nur das gesamte Körpergewicht, in diesem Bereich befinden sich auch mehr als ein Viertel aller Knochen des menschlichen Körpers. Daher sind Fuß- und Sprunggelenksverletzungen vielfältig und bedürfen einer fundierten Diagnostik und Therapie- auch zur Vorbeugung irreversibler Schädigungen. Je nach Sportart machen derartige Verletzungen mehr als 30 % aller Verletzungen des muskuloskeletalen Systems aus. In den USA erleiden täglich 23 000 Personen ein Umknicktrauma. Das Alter der verletzten Sportler hat einen Gipfel bei 23-32 Jahren, in der Mehrzahl sind Männer betroffen. Als Ursache kommen sowohl akute (z.B. Gegnerkontakt) wie auch chronische Überlastungen (hohe Trainingsumfänge, ungeeignete körperliche Voraussetzungen etc.) in Frage. Bei der ärztlichen Abklärung muss vor allem der Unfallhergang berücksichtigt werden, wobei gute biomechanische Kenntnisse von Fuß und Sprunggelenk erforderlich sind. Gerade bei Umknicktraumen ist zudem eine präzise Diagnostik von Begleitverletzungen an Sehnen, Knochen, Knorpel und Muskulatur von großer Bedeutung. Die Therapie kann in Abhängigkeit von Art und Ausmaß der Verletzungen sowohl konservativ als auch operativ erfolgen. In der Erstbehandlung überzeugt weiterhin das RICE-Schema (Ruhe, Eiswasser, Kompression, Hochlagerung).

Im Leistungssport ist es das Ziel, die Sportler möglichst schnell wieder zu ihrer alten Leistungsfähigkeit zurückzuführen und erneute Verletzungen zu vermeiden. Bei dieser Integration sind Erfahrungen in der jeweiligen Sportart, der Physiotherapie sowie hinsichtlich eines wissenschaftlich fundierten Aufbautrainings unerlässlich. Nur wer die biomechanischen und konditionellen Anforderungen der jeweiligen Sportart kennt, kann adäquate Rehabilitationsprogramme erstellen. Nach Umknicktraumen im oberen Sprunggelenk gilt die frühfunktionelle Behandlung als goldener Standard. Durch frühzeitige, aber kontrollierte und nicht schädigende Belastung kommt es sowohl kurz- wie auch mittel- und langfristig zu den besten Ergebnissen.

- **akute Phase (0-3 Tage):** Entzündungshemmung, Abschwellen des Gewebes sowie der Erhalt der konditionellen Fähigkeit stehen im Vordergrund
- **subakute Phase (4-28 Tage),** Eingangskriterium: kurzzeitige Belastbarkeit mit dem vollen Körpergewicht. Ziel: ein normales Gangbild, volles Bewegungsmaß und weitgehend intakte Sensomotorik.
- **dritte Phase (mehr als 4 bis 28 Tage),** Eingangskriterium: volle Beweglichkeit, vollständige sportartspezifische Sensomotorik. Ziel: Wiederherstellen der uneingeschränkten sportartspezifischen Belastbarkeit.

Nach einem Vortrag von Prof. Dr. J. Freiwald, Bielefeld
A. Müller, Medien- und Kommunikationsberatung