

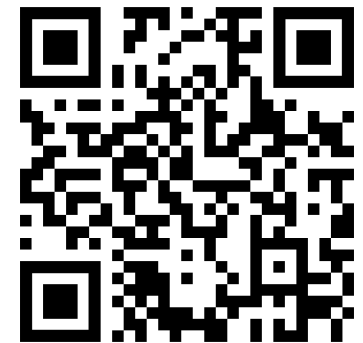


Instabilität des oberen Sprunggelenks Do's and Dont's in der Physiotherapie

Matthias Keller, Physiotherapeut B.A.



[®] **OS** INSTITUT
ortho & sport



Download Vortrag

Klassifikationen

Akute
Verletzung

Second Stage

Chronische
Instabilität



Klassifikationen

MAI (mechanical ankle instability)

FAI (functional ankle instability)



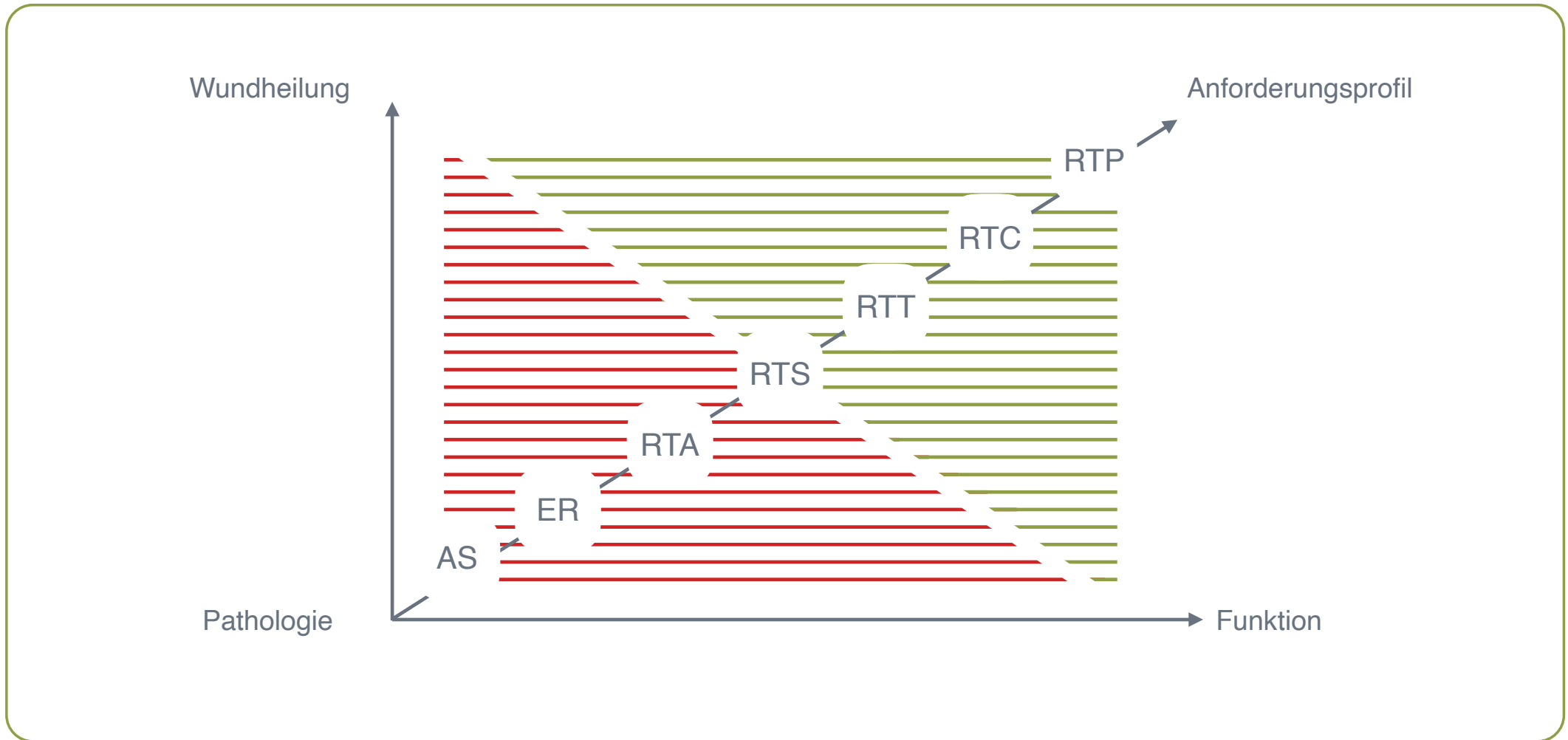
Chronische
Instabilität*

40-70%

- > Giving Way
- > Re-Verletzung
- > Subjektive Instabilität
- > Funktionseinschränkung

*CAI (chronic ankle instability)

Kontinuum von Wundheilung und Funktion



Acute Stage & Early Rehab

Sofortmaßnahmen

PROTECTION

ELEVATION

AVOID ANTI-INFLAMMATORIES

COMPRESSION

EDUICATION



nach ein paar Tagen

LOAD

OPTIMISM

VASCULARISATION

EXERCISE



RETURN TO
ACTIVITY
ALGORITHMUS

Level I

Balance Squat
Y-Balance-Test

Level II

Balance Front Hop
Front Hop Test

Level III

Balance Side Hop
Side Hop Test

Level IV

90° Balance Hop
Square Hop Test

REHAB Exercises Level I

REHAB Exercises Level II

REHAB Exercises Level III

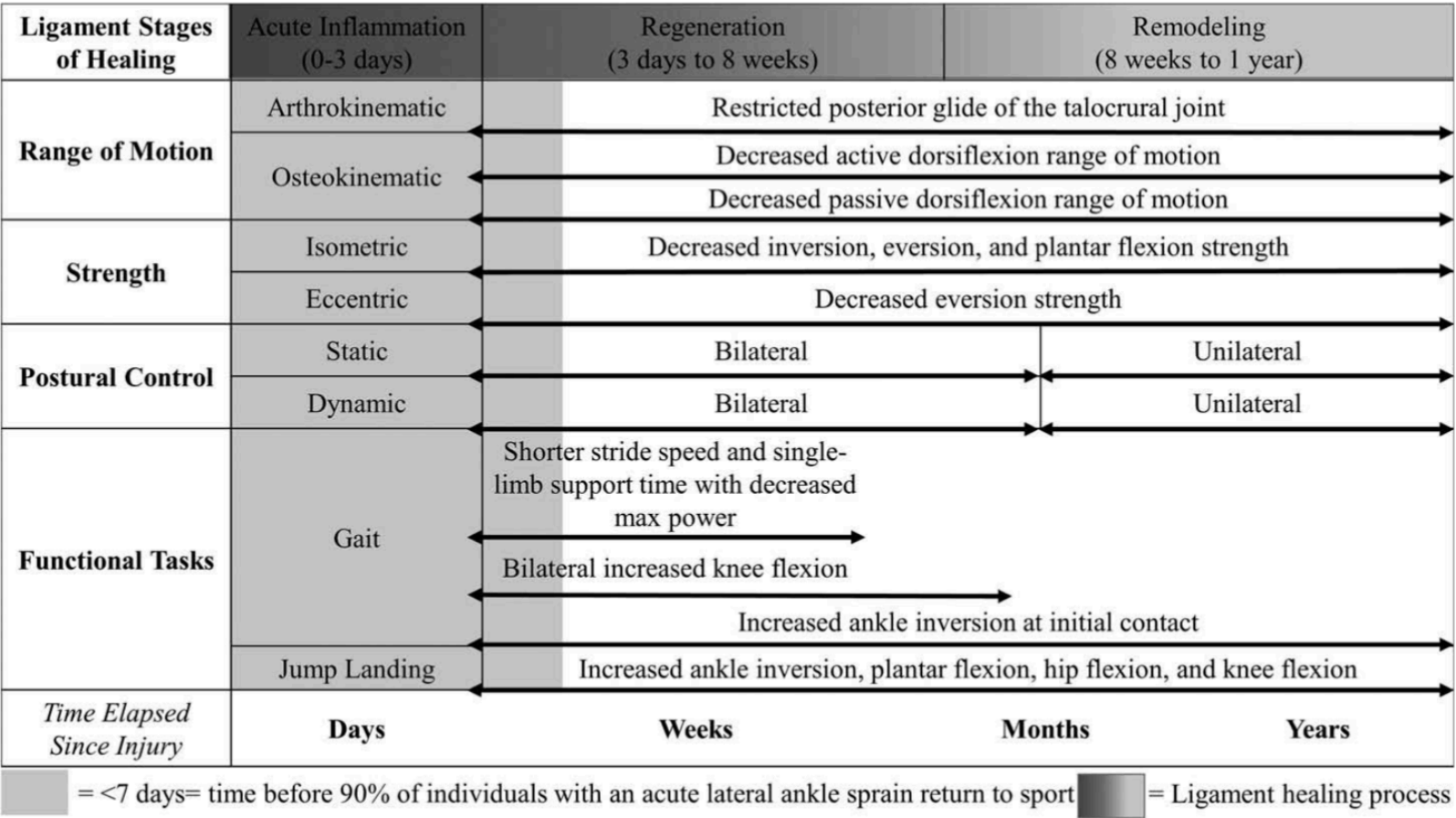
REHAB Exercises
Level IV

Orientierungswerte Fußball Bundesliga

Test or direction		Dominant	Non-dominant
Anterior	[cm]	71 (7, 54 to 83)	72 (7, 58 to 85)
	[%LLL]	72 (6, 56 to 81)	73 (6, 57 to 84)
Postero-medial	[cm]	113 (10, 86 to 134)	114 (9, 90 to 135)
	[%LLL]	114 (8, 91 to 127)	115 (7, 96 to 128)
Postero-lateral	[cm]	112 (9, 96 to 134)	110 (8, 98 to 134)
	[%LLL]	113 (7, 97 to 125)	111 (6, 101 to 122)
Composite	[cm]	294 (22, 262 to 347)	295 (20, 260 to 348)
	[%LLL]	100 (5, 90 to 109)	99 (5, 87 to 109)
Front hop	[cm]	219 (16, 179 to 251)	225 (17, 187 to 267)
	[%LLL]	222 (17, 184 to 247)	228 (19, 195 to 259)
Side hop		68 (7, 51 to 84)	67 (7, 52 to 81)
Square hop		83 (13, 47 to 107)	81 (13, 50 to 115)

Acute lateral ankle sprain to chronic ankle instability: a pathway of dysfunction

Tyler M. Miklovic, Luke Donovan, Omar A. Protzuk, Matthew S. Kang & Mark A. Feger



Load & Exercise

Mobilisation der Dorsalextension

Verbesserung der Tiefensensibilität (Winkelreproduktion)

Balancetraining (ohne und mit instabiler Unterlage)

Aktivierung Mm peronei (Isolation)

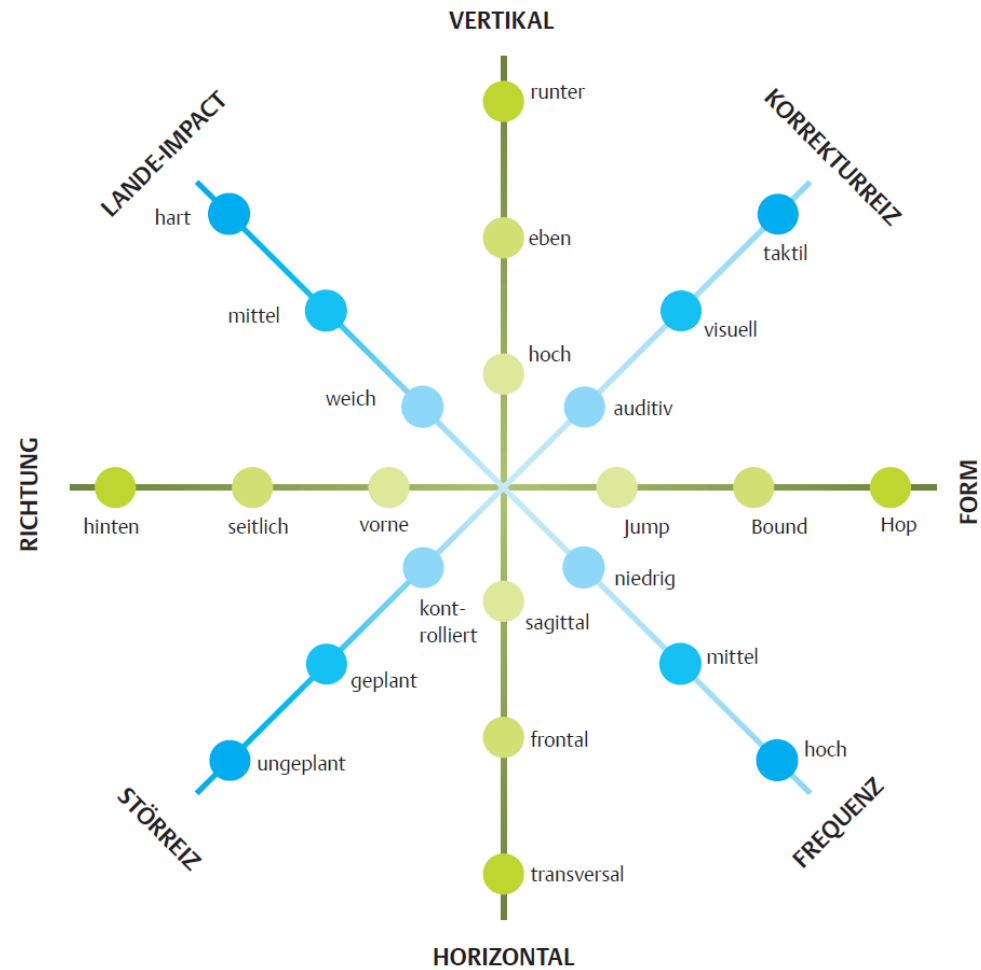
Krafttraining der Inversoren und Eversoren (Isolation)

Rumpf-, Knie und Hüfttraining

Funktionsmuster (Integration)



Sprungmatrix (4x4)



Save the Date

wohninvest Weserstadion Bremen

Modul PREHAB

01.06.-03.06.2023

RB Leipzig - Akademie

Kompaktseminar

12.06.-17.06.2023



Weitere Informationen www.osinstitut.de

