A photograph of a basketball game. In the foreground, Kevin Durant in a blue and yellow Denver Nuggets jersey is dribbling the ball. A Philadelphia 76ers player in a white jersey with blue and red stripes is reaching out to steal the ball. The background shows a basketball court with a KIA logo on the side.

Chronische Sprunggelenksinstabilität ☞ konservative Therapie





1. Definition

2. Pathogenese

3. Therapie



Definition

(Hertel 2019, mod. Gribble 2014, Gehring 2016, Nauck 2011)

- ✓ Indextrauma ≥ 12 Monate
- ✓ Rezidive
- ✓ funktionell/subjektiv instabil
 - giving way (≥ 2)
 - CAIT (≤ 24)
- ✓ Funktionseinschränkung
 - FAAM ($< 90\%$ ADL - $< 80\%$ Sport)





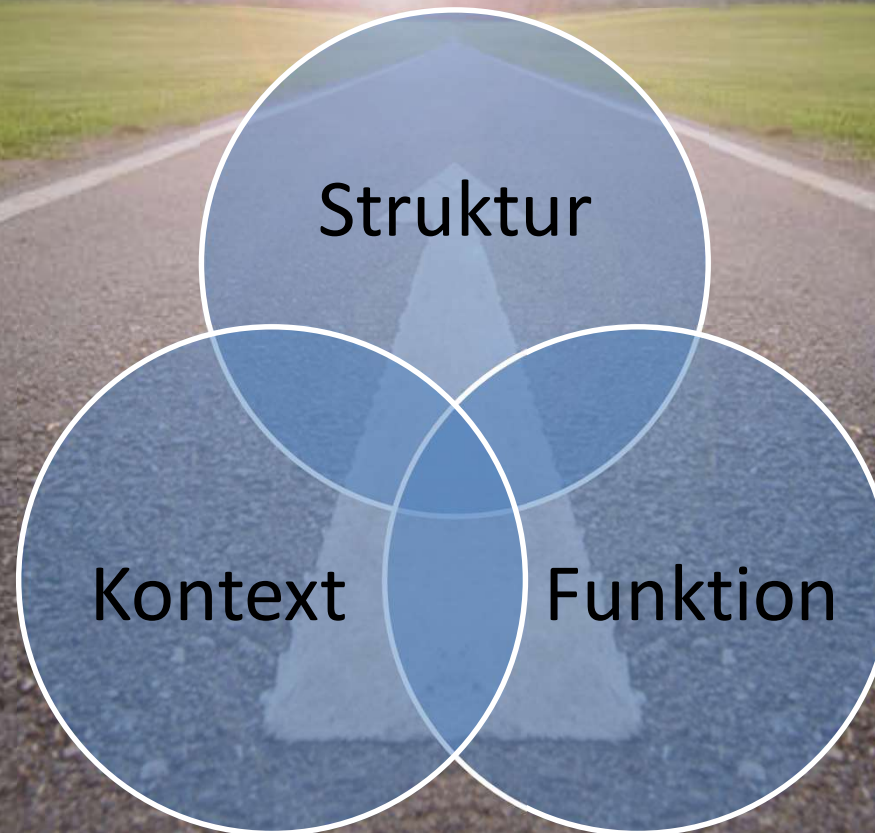
Hubbard-Turner 2019, Thompson 2018, Gribble 2016

20-75%



An updated model of chronic ankle instability

(Hertel et al. 2019)

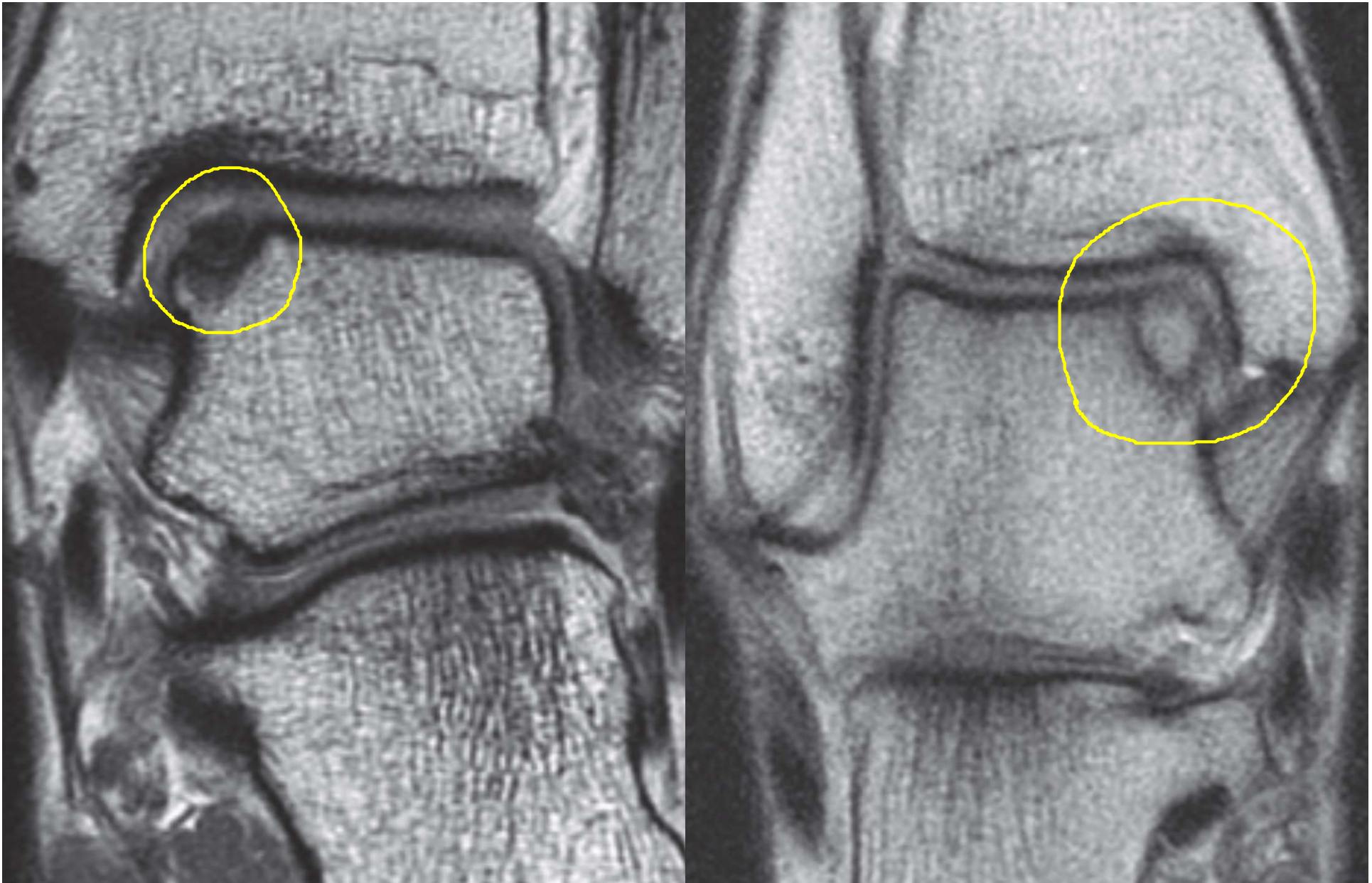


Begleitverletzungen

Delahunt 2018

1. Knorpel/subchondral
2. Syndesmose
3. Frakturen
4. Muskulär
5. Neural

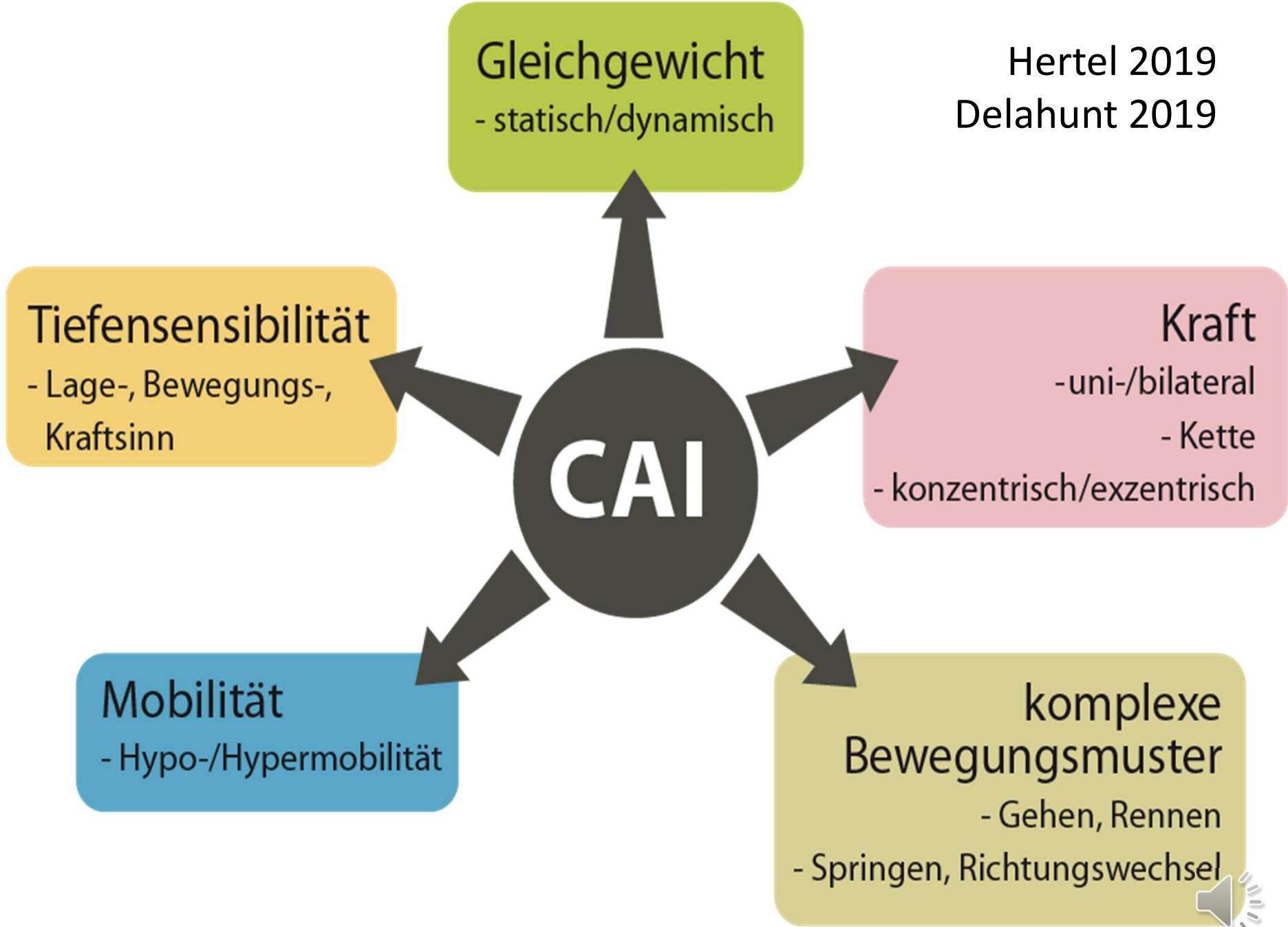




👉 98% der lateralen und 70% der medialen Läsionen sind traumatisch bedingt!




Hertel 2019
Delahunt 2019





👉 Neuroplastizität

👉 kognitiv-emotionale Areale

McKeon 2019, Hertel 2019 



Befragung von N=175 CAI-Patienten:

☞ nur 36% erhielten
Behandlung

☞ 14% evidenzbasiert



Patienten- management

- Modifikation
- Edukation
- Symptomatische Therapie



Aktive Therapie

- Koordination
- Ausdauer
- Kraft



Begleitende Maßnahmen

- Externe Stabilisation
- Mobilisation





Primärprävention:

☞ 47% ↓

Sekundärprävention:

☞ 63% ↓

☞ „EASY“

Barelds 2018, Doherty 2017, McKeon 2019, Janssen 2018 

Walsh 2020, Shi 2019
Vallandingham 2019





KOORDINATION





„Sensory Targeted Ankle Rehabilitation Strategies“

(McKeon 2019, 2016, Wikstrom 2017)





Sousa 2017







Simpson 2020, Kim 2019a/b, Minoonejad 2019





KRAFT





Delahunt 2018

McCann 2018
Smith 2018





Thompson 2018



CHECKLISTE

- Mobilisation: 5 Min.
- Tiefensensibilität: 5 Min.
- Balance: 10 Min.
- Dynamik: 10 Min.
- Kraft: 15 Min.

- Gesamt** 45 Min.
-  2xWoche – 3 Monate!
-



Statement

Ein Trainingsumfang >900 Min.
produziert bessere Ergebnisse!

(Doherty 2017)

Klinisch relevante Adaption!

(Powden 2019, Ardakani 2019, Hall 2018a/b)





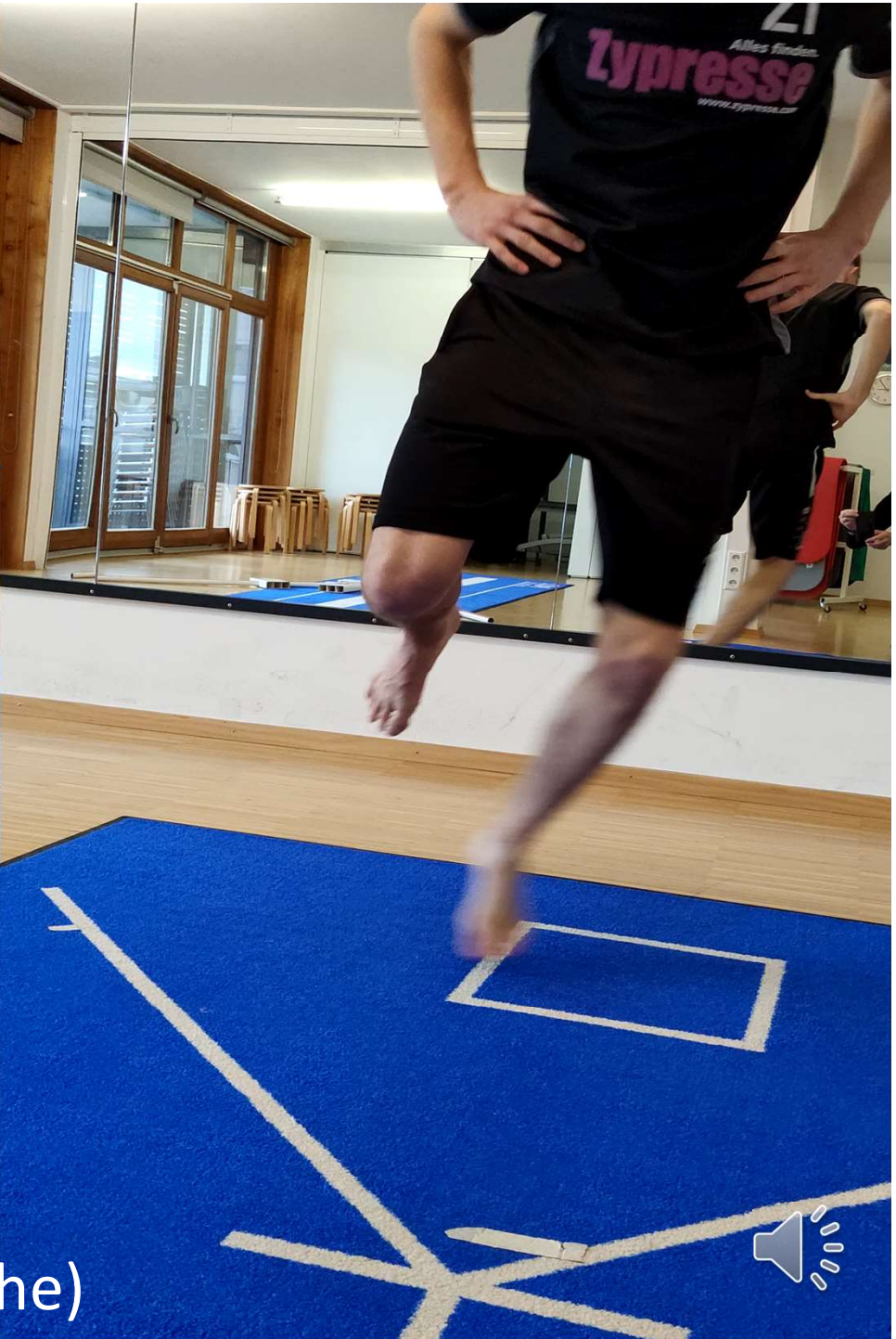
Criteria-Based Return to Sport Decision-Making Following Lateral Ankle Sprain Injury: a Systematic Review and Narrative Synthesis

Bruno Tassignon¹  · Jo Verschueren¹  · Eamonn Delahunt^{2,3}  · Michelle Smith⁴  · Bill Vicenzino⁴  · Evert Verhagen⁵  · Romain Meeusen¹ 





-Koordination
-Kraft
-PROMS
(Funktion/Psyche)



CHECKLISTE

- Mobilisation: 5 Min.
- Tiefensensibilität: 5 Min.
- Balance: 10 Min.
- Dynamik: 10 Min.
- Kraft: 15 Min.

- Gesamt 45 Min.**
-  2xWoche – 3 Monate!
-

