



Aktivbandagen

Bei Verletzungen des Bewegungsapparats unterstützen äusserlich angelegte Hilfsmittel wie Bandagen und Orthesen den Heilungsprozess. Aktivbandagen stabilisieren und fördern gleichzeitig die Mobilität.

TEXT: REDAKTION

Nicht nur beim Sport kann es zu Verletzungen der Gelenke kommen. Auch eine Fehlbewegung im Alltag, ein Stolpern, ein Fehltritt oder ein Sturz können zu überdehnten oder gerissenen Bändern oder zu Verletzungen der Menisken führen. Ebenso können die Menisken des Kniegelenks (an-)gerissen werden. Die betroffenen Stellen können schmerzen und anschwellen, wodurch die Gelenke instabil werden.

Orthesen

Orthesen unterstützen die mechanische Funktion eines Körperteils. Sie wirken unter anderem aktiv auf Fehlstellungen ein, begrenzen oder verbessern die Gelenkbeweglichkeit bei Instabilitäten, reduzieren Belastungen auf Gewebe und verhindern selbstverletzendes Verhalten. Ihre Wirkung beruht in erster Linie auf der Stabilität des verwendeten Materials. Orthesen werden ärztlich verordnet und durch geschultes Personal angepasst. Typische

Einsatzbereiche sind die Versorgung des Kniegelenks nach einem Kreuzbandriss oder bei fortgeschrittener Arthrose, die Behandlung des Sprunggelenks nach einem Bänderriss durch Umknicken sowie die Entlastung des Handgelenks bei einem Karpaltunnelsyndrom.

Tapeverbände und Bandagen

Tapeverbände können drei verschiedene Funktionen erfüllen: Sie können den Kapsel-Band-Apparat eines Gelenks stützen (Augmentation), die Körperwahrnehmung verbessern (Propriozeption) und durch Kompression Schwellungen vermeiden.

In der Orthopädie, Sportmedizin und Unfallchirurgie werden die Verbände aus Pflasterklebeband sowohl zur Behandlung als auch zur Prävention eingesetzt, beispielsweise um eine Überdehnung des Bandapparats zu verhindern.

Wickel- und Tapeverbände sind sehr wirksam und können ideal angepasst werden. Laien fällt es jedoch schwer, sie sich selbst anzulegen, da dies medizinisches Wissen und Übung erfordert. Aus diesem Grund wurden moderne «Fertigbandagen» entwickelt. Die sogenannten Aktivbandagen lassen sich problemlos anlegen, sind in ihrer Wirkung einem professionell angelegten Verband ebenbürtig und bieten noch weitere Vorteile.

Moderne Aktivbandagen

Prof. Dr. Heinrich Hess, Sportmediziner und langjähriger Arzt der deutschen Nationalmannschaft, prägte Ende 1970er-Jahre das Prinzip der funktionellen Therapie. Er stellte fest, dass Gelenk- und Bänderverletzungen von Profisportlern mit elastischen und gepolsterten Kompressionsverbänden unter dosierter Belastung und kontrollierter Bewegung schneller heilten, als wenn sie mit starren Verbänden komplett immobilisiert wurden.

Die ersten modernen Aktivbandagen, die Heinrich Hess gemeinsam mit dem Textilingenieur Hans B. Bauerfeind entwickelt hatte, kamen 1981 auf den Markt. Seither wurden sie laufend weiterentwickelt.

Aktivbandagen bestehen aus einem dehnbaren, anatomisch dreidimensionalen Gestrick sowie aus elastischen Einlagen, den sogenannten Pelotten, die aus Silikon oder viskoelastischem Material bestehen. Sie stabilisieren einerseits mechanisch und verhindern Fehlbewegungen, andererseits wirken sie durch eine Wechseldruck-Massage.

Dabei werden die Rezeptoren in der Haut stimuliert, welche die Eigenwahrnehmung des Bewegungsapparats steuern. Da die Propriozeptoren die Sensomotorik des Körpers unterstützen, führt dies zu einer Aktivierung der Muskeln und deren Steuerung sowie zu einer verbesserten Stabilität.

Da die Massage zudem die Druckrezeptoren erregt, wird die Schmerzempfindung überlagert, das heisst: Die Druckempfindung bewirkt eine Ablenkung vom Schmerz (Gate-Control-Theorie).

Die Wechseldruckmassage erhöht die Durchblutung, beschleunigt den Stoffwechsel und regt den Lymphfluss an. Dadurch wird der Heilungsprozess gefördert.

In der Schweiz können Bandagen ohne Rezept in Apotheken und Orthopädiefachgeschäften gekauft werden. Für eine Kostenübernahme durch eine Krankenkasse oder Versicherung ist jedoch eine ärztliche Verordnung sowie häufig eine Beratung und Vermessung der Bandage im Fachgeschäft erforderlich.

In den kommenden Ausgaben erwarten Sie Beiträge zum Knie- und Sprunggelenk im Detail. <

Quellen

wikipedia.org, bauerfeind.ch, insole.ch

ORTHOPÄDIE

BAUERFEIND MOVES MIT AKTIVBANDAGEN UND STABILORTHESSEN

→ BAUERFEIND.CH

