



Expertentipp

Die Syndesmose – kleines Band mit großen Aufgaben

**Priv.-Doz. Dr.
Peter Gföller**

Facharzt für Unfall-
chirurgie und Sport-
traumatologie



Die Syndesmosenruptur ist eine schwere Verletzung des oberen Sprunggelenks, die häufig beim Sport entsteht – meist durch eine starke Außendrehung des Fußes. Dabei reißt das Band (Syndesmose), das Schien- und Wadenbein am unteren Ende miteinander verbindet. Dies führt zu einer Instabilität im Sprunggelenk mit oft schweren Dauerfolgen (z.B. Arthrose), wenn nicht frühzeitig und konsequent behandelt wird.

Typische Symptome sind starke Schmerzen im Bereich des Sprunggelenks, Schwellung, Bluterguss und vor allem eine eingeschränkte Belastbarkeit. Im Gegensatz zum klassischen Bänderriss durch Überknöcheln heilt eine Syndesmosenruptur deutlich langsamer und wird oft unterschätzt. Die Diagnose erfolgt durch klinische Tests, eine ergänzende MR-Untersuchung kann das Ausmaß der Verletzung darstellen.

Die Behandlung hängt vom Schweregrad der Ruptur ab. Bei stabilen Teilrissen kann eine konservative Therapie mit Ruhigstellung im Spezialschuh, Entlastung und anschließender Physiotherapie ausreichend sein. Bei vollständigen oder instabilen Rissen ist meist eine Operation notwendig. Dabei wird die Syndesmose genäht und mit speziellen Fadensystemen stabilisiert.

Eine frühzeitige Operation erlaubt meist wieder eine rasche Vollbelastung und kann die Zeit der Ruhigstellung verkürzen. Um chronische Schmerzen, Instabilität oder Arthrose zu vermeiden, ist eine konsequente Rehabilitation entscheidend.