

➤ NEUES AUS DER SPORTMEDIZIN



- ① Vorfuß li mit Schwellung (Knochenödem)
- ② Knochenmarksödem am Mittelfußknochen 1

Wussten Sie schon...

...dass es sich beim Knochenmarksödem um eine vermehrte Wasseransammlung im Knochen handelt, die häufig nach sportlicher Belastung auftritt.

Betroffen vom sog. **bone bruise** sind die Hüftknochen, das Knie, sowie das Sprunggelenk und die Fußwurzel. Die Flüssigkeit im Knochen ist die Folge von Mikrofrakturen, die im Sinne einer Materialermüdung auftreten, wenn eine Stossbelastung durch eine Achsfehlstellung oder eine Arthrose im Gelenk nicht mehr ausreichend aufgefangen werden kann. Das im Knochen eingelagerte Ödem führt über einen erhöhten Druck zu erheblichen Schmerzen.

Bei der Untersuchung findet sich ein deutlicher Klopfschmerz in dem betroffenen Areal, meist begleitet von einer leichten Schwellung. Die Röntgenaufnahme zeigt typischerweise - keinen Befund. Ausschließlich die Kernspin-Untersuchung (MRT) ist beweisend für die Diagnose mit einer Signalanhebung im Knochenmark.

Die Therapie orientiert sich an der Schwere der Knochenschädigung und des Schmerzbilds. Das betroffene Gelenk soll entlastet, aber auch bewegt werden, um die Funktion zu erhalten. Der Heilungsverlauf entspricht dem Zeitraum eines echten Knochenbruchs - ca. 6 Wochen, manchmal mehr.

Eine deutliche Heilungsbeschleunigung lässt sich durch die Anwendung der **fokussierten Stoßwelle (ESWT)** erreichen, die bekanntermaßen neues Knochenmaterial aufbaut. Unterstützt wird die Behandlung durch die Gabe von Calcium 1000 mg/Tag und durch das Medikament Calcitonin, das nicht nur schmerzlindernd wirkt, sondern auch den Calciumaufbau im Knochen fördert.

➤ Deshalb gilt: Das Knochenödem zeitig behandeln - es ist die Vorstufe der Stressfraktur!

Ihr Dr. Reinhard Wittke

Kurpromenade 2
95448 Bayreuth

Telefon: 0921 - 51 54 71
E-Mail: kontakt@sportmedizin-wittke.de
www.sportmedizin-wittke.de

