



## Gefahr in der Freizeit: Wenn der Fuss zur Schwachstelle wird

In den letzten Jahren hat sich die Freizeitgestaltung stark verändert, doch der Fuss wird dabei zunehmend zur Schwachstelle. Ob Joggen im Park, Wandern in den Bergen oder sportliche Aktivitäten wie Fussball und Trampolinspringen – Bewegung gehört für viele zum Alltag. Dabei wird das Risiko für Fussverletzungen häufig unterschätzt. Was als gesunde Aktivität beginnt, endet nicht selten in der Notaufnahme. Orthopäden und Traumatologen beobachten eine deutliche Zunahme von Verletzungen am Fuss und Sprunggelenk – von leichten Verstauchungen bis hin zu komplexen Frakturen.

### Typische Fussverletzungen

- **Sprunggelenksdistorsion (Umknicken):** Die häufigste Verletzung in der Freizeit. Sie entsteht meist durch unkontrollierte Bewegungen oder das Auftreten auf unebenem Gelände, wodurch der Fuss plötzlich wegknickt.
- **Bänderverletzungen:** Insbesondere das Aussenband am Sprunggelenk ist häufig betroffen. Ohne ausreichende Behandlung kann es zu chronischer Instabilität kommen.
- **Mittelfussverletzungen:** Treten häufig beim Sport oder durch direkte Belastung auf und werden oft zunächst unterschätzt.
- **Achillessehnenprobleme:** Von Überlastung bis hin zur Ruptur – besonders bei plötzlichen, intensiven Bewegungen.
- **Frakturen (Brüche):** Können bei Stürzen, Fehlritten oder direkter Krafteinwirkung entstehen.
- **Fehlstellungen (z. B. Hallux valgus):** Strukturelle Veränderungen des Fusses können die Biomechanik beeinträchtigen und das Verletzungsrisiko erhöhen.

### Warum es so häufig passiert

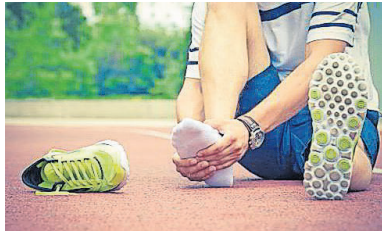
Viele Unfälle entstehen nicht durch extremes Risiko, sondern durch alltägliche Situationen: ein falscher Schritt, ungeeignetes Schuhwerk oder Ermüdung. Besonders gefährlich sind schnelle Richtungswechsel oder sportliche Aktivitäten ohne ausreichendes Aufwärmen. Auch das eigene Körpergefühl wird oft überschätzt. Gerade Freizeitsportler unterschätzen die Belastung auf Gelenke und Bänder.



Dr. med. Ciprian-Daniel Apan  
Oberarzt Orthopädische Klinik

### Empfehlungen für mehr Sicherheit

- **Geeignetes Schuhwerk tragen:** Stabilität und Dämpfung sind entscheidend – besonders bei sportlichen Aktivitäten.
- **Aufwärmen nicht vergessen:** Aufwärmen lockert Muskeln und Bänder und schützt so vor Verletzungen.
- **Belastung langsam steigern:** Überforderung ist eine häufige Ursache für Verletzungen.
- **Untergrund beachten:** Unebene oder rutschige Flächen erhöhen das Risiko für Umknickverletzungen.
- **Warnsignale ernst nehmen:** Schmerzen oder Instabilitätsgefühle sollten frühzeitig abgeklärt werden.
- **Stabilisationstraining durchführen:** Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht und Koordination stärken das Sprunggelenk.



### Moderne Diagnostik und Therapie

Durch moderne Verfahren in der Diagnostik und die regelmässige Teilnahme an nationalen und internationalen Fortbildungen, können wir Ihnen in unserem Fuss Team, eine auf Ihre Verletzung und auf Ihre Ansprüche zugeschnittene Behandlung empfehlen. Im Fuss-Team beraten und behandeln wir unsere Patienten standortübergreifend in Frauenfeld und Münsterlingen, um durch ein Maximum an Expertise einen höchstmöglichen Standard in der Versorgung unserer Patienten zu gewährleisten. Wir begleiten Sie von der Diagnosestellung bis zum Wiedereinstieg in das Arbeitsleben und in den Sport.

Durch unsere Standortübergreifende Versorgung, garantieren wir in einem kleinen Team, in dem wir uns den Verletzungen und Fehlstellungen des Fusses widmen, eine höchstmögliche Expertise mit standardisierten, modernen, minimal-invasiven Verfahren für ein bestmögliches Resultat.

### Fazit

Freizeitaktivitäten fördern Gesundheit und Lebensqualität – bergen jedoch auch Risiken. Verletzungen des Fusses und Sprunggelenks gehören zu den häufigsten Unfallfolgen, lassen sich jedoch durch einfache präventive Massnahmen oft vermeiden. Wer auf seinen Körper achtet, sich gut vorbereitet und Warnsignale ernst nimmt, kann langfristig aktiv bleiben und Verletzungen effektiv vorbeugen.

