

Was sagt der Arzt?

Wenn der Fuß umknickt.

Die bequeme Mode der niedrigen Schuhe, die häufig noch dazu durch hohe, geschweifte Absätze geriert werden, begünstigen ein Übel, das bei manchen oft, bei anderen seltener eintritt: das Umknicken des Fußes. Beim Gange auf glatten Wegen im Winter stellt es sich noch etwas häufiger ein, und bei manchen Arten des Wintersports ist es besonders gefährdet.

Ist die Knickung eine sehr hochgradige gewesen, und hat sich an sie vielleicht ein ernster Sturz angeschlossen, so daß nachher das Austreten mit dem Fuße unmöglich ist und sich heftige Schmerzen nebst Schwellung einstellen, so wird man selbstverständlich möglichst bald ärztliche Hilfe herbeirufen und bis zum Eintreffen des Arztes den Fuß völlig ruhig stellen und zur Bekämpfung der Schwellung kühlende Umschläge mit essigsaurer Tonerde oder einfach mit kaltem Wasser machen. Ist ein Transport notwendig, so legt man eine Binde um Fuß und Unterschenkel oder umwickelt, falls eine solche nicht vorhanden ist, den Fuß mit einem Tuch, um ihn in eine möglichst feste Lage zu bringen, und sorgt beim Transport nach Möglichkeit dafür, daß der Patient mit dem verletzten Fuße nicht aufzutreten braucht und ihn so wenig wie möglich bewegt.

In vielen anderen Fällen braucht man das leichte Umknicken gar nicht zu berücksichtigen; die unbedeutende Schmerzempfindung läßt sehr schnell wieder nach, und man kann ungestört weiterlaufen.

Es gibt jedoch auch Fälle, in denen eine leichte Sehnenzerrung stattgefunden hat, die noch längere Zeit etwas empfindliche Schmerzen verursacht, aber den Fuß nicht wesentlich aus seiner Lage gebracht hat, auch das Weitergehen nicht unmöglich macht und keine wesentliche Schwellung verursacht. Sogar vorsichtiges Fußrollen nach allen Seiten ist möglich. Es besteht also keine ernste Verletzung; nur der Schmerz macht sich unangenehm bemerkbar. In solchen Fällen ist ein Wechselfußbad zu empfehlen, das sofort nach der Heimkehr vorgenommen wird. Für den Rest des Tages schont man den Fuß durch völlige Ruhe; am besten legt man sich und lagert ihn etwas hoch. Nach dem Bade wird eine Jchtyolpackung gemacht, die über Nacht liegen bleibt. Zu dem Zwecke bestreicht man die ganze Knöchelgegend ringsherum, so hoch und so tief, wie sie wehe tut, mit 10-prozentiger Jchtyolsalbe, legt alten Wäschestoff darüber und etwas Watte und umwickelt das Ganze mit einer Binde. Am nächsten Morgen erfolgt ein warmes Fußbad, und danach wird die Haut mit Vaseline bestrichen. Meist sind dann die Schmerzen vorbei; wenn nicht, so kann die Jchtyolpackung am nächsten Abend noch einmal wiederholt werden.

Wer sehr schwache Knöchelgelenke besitzt und insolgedessen sehr oft umknickt, tut gut, auf längeren Wanderungen und beim Sport hochschäftiges Schuhwerk zu tragen und, wenn Halbschuhe angelegt werden, die Knöchelgegend unter dem Strumpfe unauffällig zu bandagieren.

Dr. E. K.

