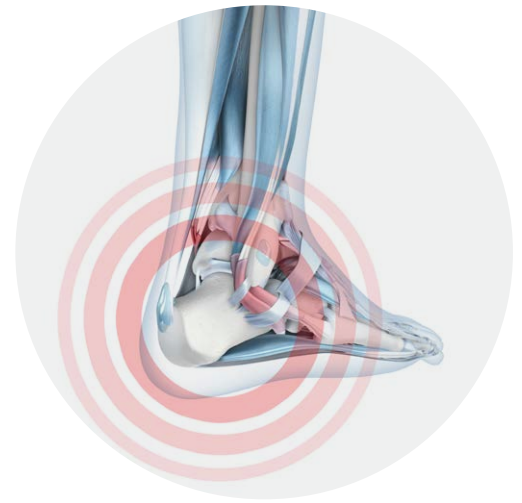


INFORMATIONEN ÜBER SPRUNGGELENKSCHMERZEN FÜR DICH UND DEIN ARZTGESPRÄCH

DIE URSACHE ABKLÄREN

Du hast dich auf bauerfeind.de über die möglichen Ursachen deiner Sprunggelenkschmerzen informiert? Ob du mit diesem Verdacht tatsächlich richtigliegst, kann dir aber nur ein Arzt bestätigen.

Darum: **Melde dich bei deinem Arzt!**



CHECKLISTE FÜR DEINEN ARZTBESUCH

Je genauer dein Arzt über deine Beschwerden Bescheid weiß, desto besser kann er dir helfen. Damit du in der Aufregung beim Arzttermin nichts vergisst, hilft dir unsere Checkliste. Einfach ankreuzen und ausfüllen und dann mit zum Termin nehmen.

WIE KAM ES ZU DEN SCHMERZEN IM SPRUNGGELENK?

- Ich hatte einen Unfall im Alltag, ... _____
 - Ich hatte einen Unfall beim Sport, ... _____
 - Ich hatte einen Unfall bei der Arbeit, ... _____
- UND ZWAR IST FOLGENDES PASSIERT
- Ich hatte eine Operation am Fuß.
 - Die Schmerzen tauchen auf, wenn ich besonders aktiv bin, vor allem wenn ich ... _____
 - Die Schmerzen tauchten einfach so auf, ohne größere Einwirkung von außen.

WAS GENAU SIND DIE BESCHWERDEN?

- Ich habe Schmerzen bei Bewegung.
 - Ich habe nur Schmerzen bei starker Belastung.
 - Ich habe Schmerzen in Ruhe.
 - Mein Knöchel ist geschwollen oder schwillt an, ... _____
- WENN ICH FOLGENDES TUE

SEIT WANN HAST DU DIE BESCHWERDEN?

- Seit _____

WEITER AUF SEITE 2 →

HATTEST DU FRÜHER SCHON EINMAL PROBLEME MIT DEM SPRUNGGELENK?

Nein, bisher noch nie.

Ja, ... _____
UND ZWAR

HAST DU SCHON VERSUCHT, ETWAS GEGEN DEINE SCHMERZEN ZU UNTERNEHMEN (ZUM BEISPIEL KÜHLEN, HOCHLAGERN, ENTZÜNDUNGSHEMMENDE SALBEN)?

Nein, bisher noch nichts.

Ja, ... _____ , mit dem Ergebnis, dass ... _____
UND ZWAR

WIE STEHT ES IM ALLGEMEINEN UM DEIN SPRUNGGELENK?

Ich knicke oft um, wenn ich nicht aufpasse.

Ich kann meinen Fuß nicht ohne Bewegungseinschränkungen hochziehen.

Mir fällt es schwer, auf einem Bein zu stehen.

Mein Fußgelenk fühlt sich beim Laufen/Stehen/Gehen instabil an.

Ich hatte mal eine Verletzung und merke die Nachwirkungen immer noch.

WIE SIEHT DEIN ALLTAG ÜBLICHERWEISE AUS?

Ich habe eher wenig Bewegung in Beruf und Freizeit.

Ich bin schweren körperlichen Belastungen ausgesetzt.

In meiner Freizeit bewege ich mich moderat, ... _____
ZUM BEISPIEL INDEM ICH

Ich betreibe intensiv Sport, ... _____
UND ZWAR

BEI SPRUNGGELENKBESCHWERDEN: BEWEGUNG UND DIE MalleoTrain®

Je nach Indikation sind bestimmte Therapiemaßnahmen angezeigt, zum Beispiel ein Bewegungstraining. Die MalleoTrain-Bandage kann dich dabei unterstützen und den Heilungsprozess fördern. Aber auch im Alltag gibt die MalleoTrain deinem Sprunggelenk zusätzliche Stabilität und mehr Sicherheit – auch zum Schutz vor Umknicken und zur Vorbeugung erneuter Verletzungen.

Um dein Sprunggelenk nachhaltig zu stärken, findest du passend zu deiner MalleoTrain in der Bauerfeind Therapie-App ein individuelles Trainingsprogramm, das gezielt auf deine Beschwerden abgestimmt ist. Die App kannst du dir kostenfrei unter bauerfeind.de/app herunterladen.

Frage deinen Arzt nach der MalleoTrain und bitte ihn, dir ein entsprechendes Rezept auszustellen.

Aber auch ohne Rezept kannst du dir eine MalleoTrain holen, ganz einfach beim Sanitätsfachhandel in deiner Nähe. Mit einem Rezept gewährt dir deine Krankenkasse jedoch eine Zuzahlung zu deiner Bandage.



HOL DIR DEINE
MalleoTrain®!