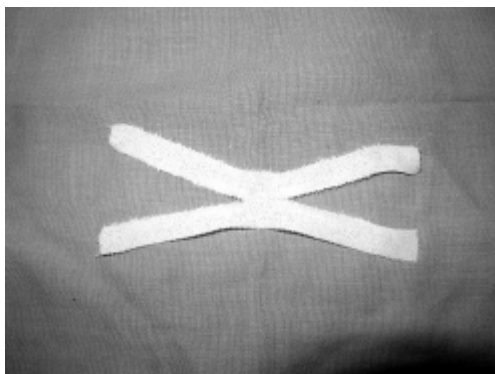


Ringbandverletzung konservative Therapie

	Grad I	Grad II	Grad III	Grad IV
Verletzung	Ringband-zerrung	Komplette Ruptur A4 oder Teilruptur A2 oder A3 Ringband	Komplette Ruptur A2 oder A3 Ringband	Multiple Rupturen, z.B. A2/A3, A2/A3/A4 oder singuläre Ruptur (A2 oder A3) in Kombination mit Verletzungen der Mm. lumbriales oder der Kollateralbänder
Therapie	Konservativ	Konservativ	Konservativ	Operativ
Immobilisation	nein	10 Tage	10-14 Tage	Postop 14 Tage
Funktionelle Therapie	2-4 Wochen	2-4 Wochen	4 Wochen	4 Wochen
Ringbandschutz	Tape	Tape	Thermoplastischer Ring, Softcast Ring	Thermoplastischer Ring, Softcast Ring
Leichte sportart-spezifische Aktivität	nach 4 Wochen	nach 4 Wochen	nach 6-8 Wochen	nach 4 Monaten
Volle sportart-spezifische Aktivität	nach 6 Wochen	nach 6-8 Wochen	nach 3 Monaten	nach 6 Monaten
Tapeschutz während sportartspezifischer Aktivität	3 Monate	3 Monate	6 Monate	>12 Monate

H-Tape:



Ein ca. 1,5 cm breites Tape mit einer Länge von 8-10 cm (fingerdickenabhängig) wird von beiden Enden her eingerissen, so dass in der Mitte ein Steg von ca. 1 cm Breite stehen bleibt und jeweils zwei 0,75 cm starke Zügel auf jeder Seite des Steges stehen bleiben. Zwei dieser Zügel werden dann unter dem Gelenk durchgeführt und stramm festgeklebt. Dann wird das Gelenk gebeugt und die zwei verbleibenden Zügel werden über dem Gelenk durchgeführt und dort stramm festgeklebt.