

Jogger, aber auch Vielsitzer sind betroffen

Schmerzen an der Achillessehne

Wenn Überlastung oder Fehlhaltung zu Entzündungen führen, können einfache Übungen helfen. Bleiben die Beschwerden, muss ein Arzt draufschauen

Die Achillessehne verbindet den Wadenmuskel mit dem Fersenbein. Individuell angepasste Laufschuhe mit passender Dämpfung verhindern bei Sportlern eine Überlastung

dem Wirkstoff Ibuprofen (z. B. doc Ibuprofen, rezeptfrei, Apotheke) nehmen nicht nur den Schmerz, sondern wirken auch entzündungshemmend. Falls diese Maßnahmen nicht ausreichen, sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen. Denn eine Achillessehnen-Entzündung kann schnell chronisch werden.

Diagnose beim Arzt: Was sagt das Röntgenbild?

Der Arzt klärt durch bildgebende Verfahren wie Röntgen, Kernspin und Ultraschall sowie Fußdruckvermessung auch, ob die Sehne nicht anderweitig verletzt ist. Das ist wichtig, weil „Sie sonst das Risiko eingehen, dass sie weiter abreißt“, warnt Dr. Zenta.

Treppenstufen-Übung bei einer Entzündung

Wenn es sich um eine Entzündung handelt, hilft zu Hause z. B. diese Übung: Stellen Sie sich mit den Zehen und Ballen auf eine Treppenstufe. Die Fersen hängen über. Stoßen Sie sich nach oben auf die Zehenspitzen. Dann die Ferse wieder herunterlassen, bis unterhalb der Höhe der Stufe. 20- bis 30-mal wiederholen. Laut einer Studie der Medizinischen Hochschule Hannover klingt nach zwölf Wochen täglichem Training eine chronische Entzündung deutlich ab.

FRANZISKA WIEGARD

Mit jedem Schritt beugen wir das Sprunggelenk, stoßen uns mit einem Fuß ab und setzen das Bein vor. Diese komplexe Dynamik verdanken wir unserer Achillessehne. Sie ist die dickste Sehne unseres Körpers, verbindet Wadenmuskel und Fersenbein und überträgt die gesamte Kraft vom Bein in den Fuß. „Wird die Achillessehne überlastet, kann sie sich entzünden, schmerzen, sogar reißen“, sagt der Münchner Orthopäde Dr. Steffen Zenta.

Verkürzte Muskulatur schädigt die Sehne

Gründe für eine Überlastung sind viel Sport, vor allem Joggen, aber auch falsches Schuhwerk und Fehlhaltung. „Bei einem Beckenschiefstand ist die Spannung in einem Bein zum Beispiel nicht ausgeglichen“, sagt Zenta. Wer beruflich viel sitzen muss, ist gefährdet, weil sich die hintere Muskulatur verkürzen kann. Das Zusammenspiel aus

Sehne und Muskulatur stimmt dann nicht mehr. Vorsichtige Übungen, die die Wadenmuskulatur dehnen, können dem entgegenwirken.

Erste Hilfe: Schonung und sanfte Schmerzlinderung

Schmerzt es im Bereich der Achillessehne, steckt dahinter meist eine Entzündung oder

Reizung der Sehne oder des röhrenartigen Gewebes, in dem die Sehne hin und her gleitet, dem Sehnengleitlager. Auch am Ansatz am Fersenbein sitzt eine typische Entzündungsstelle.

Im Akutfall hilft es, sich ein paar Tage Ruhe zu gönnen und ein Schmerz-Gel auf die Haut aufzutragen. Solche mit

SO Hilft der Arzt



Dr. Steffen Zenta
Orthopäde und
Spezialist für
Fußchirurgie, MVZ
im Helios München

→ Wenn Schonung keine Besserung bringt, wie behandeln Sie die Achillessehne?

Das kommt darauf an, was die Ursache ist. Das Ziel ist immer, dass man die Entzündung eindämmt, wenn eine da ist und dass man die Sehne kräftigt. Was außerdem immer hilft, ist, ein Fersenkissen oder Absatzschuhe zu tragen. Damit nehme ich die Spannung. Das darf man aber nicht zu lange machen, sonst verkürzt sich die Sehne.

→ Was hilft, wenn das Gleitlager, in dem die Sehne sitzt, entzündet ist?

Dann versucht man, durch Elektrotherapie, Magnet-

stimulation, Stoßwellentherapie oder Laserbehandlung den Gewebsstoffwechsel zu fördern und somit die Heilung anzuregen. Außerdem hat sich die Eigenbluttherapie als sehr erfolgreich bewährt: Man nimmt Blut ab, filtert die entzündungslindernden Stoffe heraus und spritzt sie an die Entzündungsstelle.

→ Und wenn die Sehne gerissen ist?

Dann hilft in der Regel nur eine OP. Wenn die Sehnenenden noch nicht sehr weit auseinanderliegen, kann man minimalinvasiv operieren. Oft haben sie aber einen Abstand von fünf oder acht Zentimetern, dann muss ein größerer Schnitt gemacht werden. Wollen wir im Alter eine OP vermeiden, behandeln wir konservativ. Durch Ruhigstellen verkleben sich die Sehnenenden nach etwa sechs Wochen. Jedoch kann man dann nicht mehr so dynamisch gehen wie vorher.