

So schonen Sie Ihre Achillessehne

Probleme mit der Achillessehne wird man so schnell nicht wieder los. Damit sie aber nicht chronisch werden, ist es wichtig, baldmöglichst gegenzusteuern, betont der Münchner Fußspezialist Dr. Steffen Zenta.

Stechende Schmerzen oberhalb der Ferse, die sich bei Belastung verstärken und nach dem Aufstehen besonders ausgeprägt sind – dahinter kann sich eine Reizung oder Entzündung der Achillessehne verbergen. Eigentlich ist sie sehr wider-

standsfähig, jedoch ist sie nur schlecht durchblutet. Das macht sie anfällig für Überlastung, Verschleiß und Verletzungen – bis zum Riss der Sehne. Daher sollten schon leichte Reizzustände ernst genommen werden. Wichtig sind Schonung und

Sportverzicht, bis die Schmerzen abgeklungen sind. Weich gepolsterte Einlagen und Fersenerhöhungen zielen auf eine Entlastung der Achillessehne. Als Begleitmaßnahmen haben sich Injektionen mit Hyaluronsäure ins Gleitlager der Sehne sowie die Stoßwellentherapie als wirksam erwiesen. Ebenso hat sich die PRP-Therapie bewährt. Diese Form der Eigenbluttherapie hat bereits vielen Leistungssportlern nach schweren Sehnen- oder Bandverletzungen geholfen, schneller ins Training zurückzukehren.



Dr. Steffen Zenta
OZM Orthopädie Zentrum
München im Helios/HFZ München