

ACHILLESSEHNENSCHMERZEN - ACHILLODYNIE

Schmerzen im Bereich der Achillessehne werden als „laufinduzierte Sportschäden“ beschrieben. Es handelt sich hierbei entweder um eine **Entzündung** der Achillessehne durch degenerative Veränderungen ca. 2 bis 7 cm oberhalb der Ferse oder um eine **Entzündung des umliegenden Gleitgewebes** (= Paratenonitis). Die brennenden, ziehenden Schmerzen sind oft so stark ausgeprägt, dass eine sportliche Belastung nicht mehr möglich ist. Eine unzureichende Behandlung kann zu einer Chronifizierung mit anhaltenden Beschwerden über Monate hinweg führen. Des Weiteren steigt das Risiko eines Sehnenrisses.



Dr. med. Jan Schulenburg
Facharzt für Orthopädie

URSACHEN

Insbesondere eintönige und gleichförmige Belastungen (z.B. Langstreckenlauf) oder ungewohnte Belastungen (z.B. eine neue Sportart) können die Achillodynie auslösen. Sie tritt gehäuft bei Senkfüßen, Hohlfüßen und Instabilität des Sprunggelenkes auf.

SYMPTOME

Die Paratenonitis zeigt als typische Symptome akute Schmerzen, Schwellungen und tastbares Knirschen im Bereich der Achillessehne, während die Sehnenentzündung durch lokale Belastungs- und Druckschmerzen ohne Schwellung charakterisiert ist.

ERSTVERSORGUNG

Bei akuten Beschwerden Belastungsreduzierung, ggf. längere Sportpause. Lokale Kühlung und entzündungshemmende Salbenverbände. Einnahme eines entzündungshemmenden Medikamentes über 3 bis 5 Tage zur Beseitigung des lokalen Reizzustandes.

THERAPIE

Bei länger andauernden Beschwerden ist eine Vorstellung beim Arzt unbedingt ratsam. Meist ist eine konservative Behandlung mit Physiotherapie und physikalischen Anwendungen erfolversprechend. Die Wiederaufnahme der sportlichen Belastung erfolgt in Absprache mit Arzt und Therapeut. Halten die Beschwerden trotz längerer Therapie an, muss abgeklärt werden, ob ggf. eine Operation angezeigt ist.

TIPP

Stand mit dem Vorfuß der betroffenen Seite auf einer Treppenstufe. Unter Belastung des gesamten Körpergewichtes wird die Ferse langsam so weit wie möglich nach unten abgesenkt. Die Übung soll bei erträglichen Schmerzen sowohl mit gestrecktem als auch mit gebeugtem Knie 2 mal täglich mit jeweils 20 Wiederholungen durchgeführt werden. Hierdurch tritt in der Regel bereits nach 2 bis 3 Wochen eine Besserung ein.

VORBEUGUNG

Regelmäßige Kräftigungs- und Dehnungsübungen der Wadenmuskulatur können das Entstehen einer Achillodynie verhindern. Auch die Wahl des Sportschuhes ist wichtig. Hier sollte die Ferse gut im Schuh stabilisiert und geführt werden. Gegebenenfalls kann eine videogestützte Laufbandanalyse Aufschluss über den richtigen Sportschuh geben.

Das regelmäßige Tragen von Absatzschuhen führt mit der Zeit zu einer Verkürzung der Achillessehne und somit zu einer erhöhten Gefahr einer Überbelastung und Achillodynie.

