

So stark und doch so verletzlich

Sie hält Belastungen von bis zu zwei Tonnen aus. Trotzdem ist die Achillessehne – wenn sie überlastet ist – gerade bei Männern eine der grossen Schwachstellen im Fortbewegungsapparat. Wie kann man die Überlastung verhindern? Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Fabrice Müller

Die Achillessehne ist die dickste und stärkste Sehne des Menschen. Sie erstreckt sich über das Fersenbein hoch zur Wade, hat eine durchschnittliche Länge von 20 bis 25 Zentimetern und einen Durchmesser von einem halben bis einem Zentimeter. «Für die menschliche Fortbewegung zu Fuss ist die Achillessehne wesentlich», sagt der Oberarzt Albrecht Heitner*, «indem sie das typische Gangbild des Menschen ermöglicht.» Entsprechend ihrer zentralen Bedeutung für das Gehen und Laufen muss die Sehne starke Belastungen aushalten. Wie Albrecht Heitner erklärt, ist die Achillessehne die gemeinsame Sehne der drei Wadenmuskeln, die an der Ferse ansetzt.

Von Fehlbelastung bis Gicht

Bei einer Über- oder Fehlbelastung der Achillessehne kann es zu Schmerzen im mittleren Bereich oder am Ansatz der Sehne im Fersenbereich kommen. «Man spricht aber nicht von einer Entzündung, sondern von Überlastung bzw. Tendinose der Sehne, da genau genommen keine Entzündung im medizinischen Sinn vorliegt», betont der Mediziner.

Besonders Männer im mittleren Alter seien von den degenerativen Veränderungen der Achillessehne häufig betroffen. Weshalb? «Bei den Männern herrschen in der Regel höhere Zugkräfte auf die Sehne und sie belasten diese stärker.» Nicht selten wird die Sehne auch durch den Knochenansatz an der Ferse gereizt, wobei hier nicht klar geklärt ist, was zuerst war, die Überlastung oder der Sporn. Durch die asymmetrischen Beanspruchungen der Sehne wie zum Beispiel bei O- oder X-Beinen oder Fussfehlstellungen wie Knick- und Senkfüssen, bei einem Hallux valgus, aber auch durch falsches Schuhwerk wird die Überlastung der Achillessehne begünstigt bzw. beschleunigt. Weiterhin sind laut Albrecht Heitner hohe Blutzuckerwerte, eine Veränderung der Harnsäure sowie



* Dr. Albrecht H. Heitner, leitender Oberarzt in der Rennbahnklinik in Muttens BL. (www.rennbahnklinik.ch)

einige Medikamente wie bestimmte Antibiotika (Chinolone) für Tendinosen verantwortlich.

Übungen

Welche Behandlungsmethoden gibt es? Die Art der Behandlung hängt laut Albrecht Heitner davon ab, an welcher Stelle die Sehne überlastet ist – ob im mittleren Bereich oder am Ansatz beim Fersenknochen. «Wichtig ist, dass die mechanischen Ursachen und Instabilitäten behandelt werden.» Bei der sogenannten «Midportion-Tendinose» im mittleren Teil der Sehne werden die Patienten mit Übungen behandelt, die die Stauungen in der Sehne reduzieren. Dazu gehört zum Beispiel Folgende: Der Patient steht mit den Zehenspitzen auf einer Stufe. Danach senkt er die Ferse unter der Last des gesamten Körpergewichts langsam ab. Dabei muss die Wadenmuskulatur die Last lediglich abbremsen.

Schwieriger sei die Behandlung bei einer Überlastung des Ansatzes an der Ferse. Häufig zeigt sich hier die mechanische Problematik des Fersenhöckers, der zusätzlich eine Entzündung des Schleimbeutels unter der Sehne verursacht. Aus-

serdem kann es auch durch falsches Schuhwerk zu einem erhöhten Reiz des Schleimbeutels unter der Haut kommen.

» Kontinuierliches und bewusstes Sporttreiben verhindert eine abrupte Überforderung der Sehne.

Stosswellen- und Ultraschalltherapie

In beiden Fällen, vor allem aber bei der Midportion-Tendinose, kann – so der Spezialist – zusätzlich zu den gezielten Übungen eine Stosswellentherapie durchgeführt werden. Durch ein gelgefülltes Kissen werden mechanische Wellen gebündelt auf die betroffene Stelle der Sehne übertragen. Dadurch wird die Regeneration der Sehne gefördert. Kalkablagerungen werden zu mikroskopischen Partikeln zerrieben, sodass der Körper sie resorbieren kann. Auch die Störung im Gleitgewebe und in den Schleimbeuteln der Achillessehne lässt sich dadurch positiv beeinflussen. Als weitere Therapieform bietet sich gemäss Albrecht Heitner die Ultraschalltherapie an: Die Ultraschallwellen stimulieren den Stoffwechsel im Gewebe und wirken so heilungsfördernd bei chronischen Reizzuständen. Von Injektionen mit Corticoiden in die Sehne rät der Spezialist

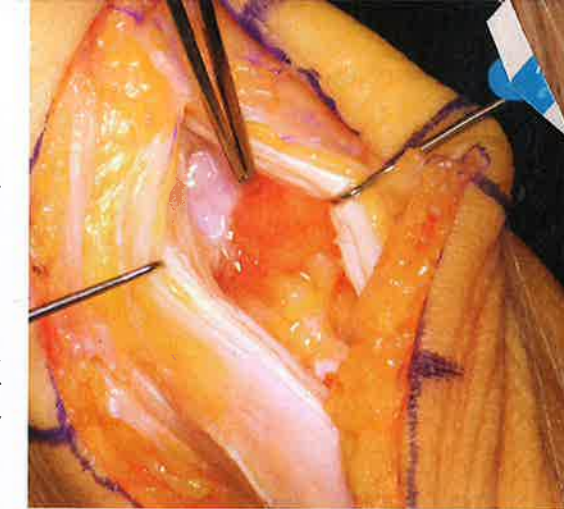
konsequent ab, da dadurch das Reissrisiko der Sehne erhöht werde.

Operative Behandlung

Wird die Achillessehne durch eine mechanische Belastung wie etwa einen Knochensporn gereizt, sei der Erfolg der konservativen Behandlungen weniger gross, gibt Albrecht Heitner zu bedenken und empfiehlt hier gegebenenfalls einen operativen Eingriff. Hierbei wird das chronisch entzündete und verdickte Bindegewebe entlang der Sehne entfernt, ebenso vernarbte oder geschädigte Sehnenanteile und der verdickte entzündete Schleimbeutel sowie störende Knochenanteile. Nach der Operation benötigt die Achillessehne eine Belastungspause von etwa drei bis sechs Monaten, verbunden mit einer physiotherapeutischen Behandlung, um die funktionellen Fehlbelastungen zu beheben und somit ein Rückfall zu vermeiden. Mit einem speziellen Schuh wird der Fuss nach der Operation für sechs Wochen zusätzlich stabilisiert, anschliessend kann die Belastung schrittweise wieder gesteigert werden.

Sport, Trinken, Ernährung

Mit bestimmten Verhaltensregeln lässt sich eine Überlastung der Achillessehne vorbeugen. «Kontinuierliches und bewusstes Sporttreiben verhindert eine abrupte Überforderung der Sehne. Wer nach einer längeren Pause wieder mit Sport beginnt, sollte langsam und nicht



So zeigt sich die Achillessehne dem Fusschirurgen.

gleich mit einem Marathon beginnen», rät Albrecht Heitner. Durch ausreichendes Trinken während der sportlichen Belastung werden die anfallenden Harnsäurekristalle ausgeschieden. Eine ausgewogene Ernährung unterstützt die Sehne in ihrem Regenerationsprozess. Ein Diabetes mellitus sollte gut eingestellt und die Harnsäure gegebenenfalls medikamentös gesenkt werden. Vor dem Sport sollten die Muskeln – und somit auch die Achillessehne – gut aufgewärmt und nach dem Training gedehnt werden. «Bei einer Tendenz zur Entzündung der Achillessehne sind Sportarten wie Fussball, Badminton oder Joggen eher zu vermeiden – zugunsten von Schwimmen, Velofahren oder Walken. Erste Hinweise, die auf eine gereizte Achillessehne hindeuten, sind laut Albrecht Heitner ein leichtes Ziehen oder Stechen im Sehnenbereich am Morgen, während oder nach einer Belastungsphase. ■

Wirkt dem Schmerz entgegen und unterstützt die Heilung

Traumeel® lindert die Schmerzen und unterstützt die Heilung bei Verstauchungen, Zerrungen und Prellungen. Traumeel® besteht aus ausgesuchten pflanzlichen und mineralischen Substanzen, welche sich in der Wirkung optimal ergänzen.

Traumeel®

Vorteile von Traumeel®

- Breites Einsatzgebiet
- Hilft bei Verstauchungen, Verrenkungen, Prellungen
- Wirkt abschwellend und schmerzlindernd
- Traumeel® Gel zeigt eine kühlende Wirkung
- Für alle Altersstufen ab 2 Jahren einsetzbar*
* von 2–11 Jahren nach ärztlicher Rücksprache



www.traumeel.ch

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage (swissmedicinfo.ch)

Zulassungsinhaber: ebi-pharm ag – 3038 Kirchlintach

-Heel