



## Achillessehnenbeschwerden.

### Die Ferse des Achill

Achill, der berühmteste unter der griechischen Helden, die gegen Troja kämpften, war kein gewöhnlicher Sterblicher, sondern der Sohn einer Göttin - der Meeresgöttin Thetis und des Königs Peleus, eines Sterblichen. ... Ihm (Achill) war ein früher Tod in der Schlacht geweissagt worden, und obwohl seine Mutter als Göttin nur zu gut wusste, dass niemand seinem Schicksal entrinnen kann, setzte sie doch alles daran, dem Lauf des Schicksals eine andere Wendung zu geben. ... Thetis wusste, dass ein Bad im Styx, dem Fluss der Unterwelt im Reich des Hades, Unverwundbarkeit verleiht, stieg mit Achill, als er noch ein Kind war, in die Unterwelt hinab und tauchte Achill ins Wasser des Styx ein. Doch die Ferse, an der sie ihn festhielt, blieb unbenetzt, also verwundbar (aus 50 Klassiker: Mythen von G. Dommermuth-Gudrich, S. 22).

Diesen Schwachpunkt des Achill muss er wohl an alle Menschen weitergegeben haben, als diese eine Sehne nach ihm benannten, die von der Wade zum Fersenbein verläuft.

Die Achillessehne ist die stärkste Sehne unseres Körpers und kann Kräften von über 500 kg widerstehen. Die Sehnen zur Fußsenkung sind 7-fach stärker als die gesamten Muskelgruppen der Fußheber. Den größten Anteil hiervon übernimmt die Achillessehne mit ihrer Muskulatur. Dennoch ist sie eine der am häufigsten gerissenen Sehnen. Sowohl Freizeitsportler als auch Athleten können an einer Tendinitis (Reizung, Entzündung) der Achillessehne leiden, als Zeichen einer Überlastung mit entzündlicher Veränderung der Sehne.

Eine Reihe von Auslösern kann zu Achillessehnenbeschwerden führen:

- Eine zu schnelle Steigerung Ihrer Laufstrecke oder des Lauftempo.
- Das Hinzunehmen von Bergauflaufen und Treppenlaufen zu Ihrem Trainingsprogramm.

- Eine zu heftige Trainingsintensität nach einer längeren Pause.
- Eine Verletzung durch eine Extra-Anstrengung oder starke Kontraktion der Sehne z.B. bei einem Schlusssprint.
- Eine Überbeanspruchung durch fehlende Flexibilität in der Wadenmuskulatur.
- Wechsel des Schuhwerks mit ungünstiger Sohlenbeschaffenheit und/oder zu hoher Fersenkappe.
- Training auf hartem Boden wie z.B. Betonuntergrund unter Kunststoffbahnen ohne Dämpfung

### Die Symptome einer Tendinitis sind:

- Tastbare Sehnenverdickung mit Schmerzen
- mäßige Schmerzen nach einer Belastung,
- leichte Schwäche und Unsicherheit im betroffenen Bein,
- Episoden von diffusem oder lokal begrenztem Schmerz in der Sehne einige Stunden nach dem Laufen etc.

Da einige Krankheitsursachen wie z.B. eine Teiltraktur der Sehne oder eine Bursitis bei Fersenschmerzen sehr ähnliche Symptome haben können, ist es wichtig einen Arzt aufzusuchen, um die korrekte Diagnose stellen zu lassen.

### Die Behandlung

hängt von der Schwere der Sehnenverletzung ab und umfasst normalerweise:

- eine Trainingspause. Dies kann eine komplette Pause für etwa eine Woche sein, bis hin zu nur einer Änderung der Übung, z. B. zum Schwimmen.
- entzündungshemmende Medikamente, orale und lokale Anwendung
- ein Fersenkissen oder spezielle Bandagen, die die Wadenmuskulatur unterstützt und die Sehne entlastet oder in der Bewegung einschränkt.
- Stretching, Massage, Ultraschallbehandlungen und gezielte Übungen, um die meist geschwächte Muskulatur auf der Vorderseite des Unterschenkels und der Fußheber zu kräftigen.

Chronische, lang andauernde Probleme bedürfen dringend einer ärztlichen Kontrolle und ggf. Behandlung, da es im Verlauf zu



einem Stabilitätsverlust der Sehnen kommt, die zu einer spontanen Ruptur der Achillessehnen führen kann.

Mit Hilfe der Sonographie ist eine sehr schnelle und präzise Aussage über den Zustand der Achillessehne und angrenzenden Strukturen wie Gleitgewebe und Schleimbeutel möglich.

Nur in seltenen Fällen ist ein operatives Vorgehen angebracht: Falls die Reibung zwischen der Sehne und ihrer umgebenden Sehnenscheide zu einer Verdickung und Verhärtung der Sehnenscheide geführt hat, kann eine operative Entfernung der narbigen Veränderungen und die Reparatur von Rissbildungen die beste Option sein. Die Rehabilitation ist dann langsam und kann eine Gipsbehandlung erforderlich machen.

### Prävention

Hier sind noch sechs Tipps, um die Häufigkeit von Achillessehnenbeschwerden zu vermindern:

- Wählen Sie Ihre Laufschuhe sorgfältig aus. Diese sollte den Fersenaufprall ausreichend abpolstern. Gegebenfalls können Verbreiterungen des Absatzes oder Keile eine ungünstige Kippung des Fersenbeines ausgleichen. Wahrscheinlich ist die beste Vorsichtsmaßnahme, seine eigenen Grenzen zu kennen und ein vernünftiges Trainingsprogramm einzuhalten. Sollten Sie ihr Training intensivieren, empfiehlt es sich, ihren Sportschuh im Fachgeschäft zu erwerben, da meist nicht der aktuell modische und angesagte Schuh der Firma XY für sie der richtige Lauf- bzw. Sportschuh ist. Neben kompetenter Beratung und Auswahl verschiedener Modelle und Fabrikate besteht meist die Möglichkeit zum kurzen „Test laufen“, ggf. sogar eine Video gestützte Laufbandanalyse.
- Gehen Sie herum und wärmen Sie Ihre Muskulatur erst etwas auf, bevor Sie loslaufen. Es ist sicher besser, einige Minuten mit dem Aufwärmen zu verbringen, als einige Monate an der Seitenlinie mit einer gerissenen

Achillessehne. Steigern Sie ihr Tempo und ggf. ihre Intervalle langsam und ihrem Trainingszustand angepasst.

- Steigern Sie nur langsam Ihre Laufstrecke und Ihr Lauftempo (nicht mehr als 10% pro Woche).
- Vermeiden Sie ungewohnte Sprintstrecken, Berglaufen und ähnliches.
- Konzentrieren Sie sich auf das Dehnen und Kräftigen der Wadenmuskulatur und Kühlen Sie sich hierbei korrekt ab.