

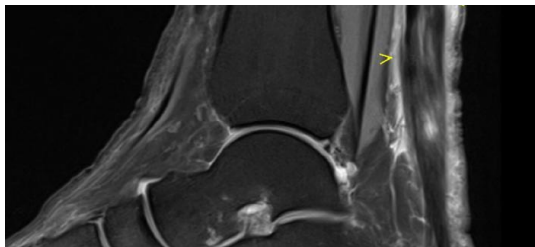
Die Achillodynie oder Achillessehnenbeschwerden und Entzündung

Die Achillessehne überträgt den Zug der Wadenmuskulatur auf das Fersenbein. Akute und chronische Überlastungen können zu einer Entzündung führen. Selten ist eine akute Verletzung oder der direkte Druck des Schuhwerkes die Ursache für eine solche schmerzhafte Schwellung im mittleren Drittel der Achillessehne.



Diagnostik:

- klinische Untersuchung
- Ultraschall
- Kernspintomographie



Verdickung der Achillessehne in der Kernspintomographie mit Sehneinrissen, vermehrter Schwellung und Durchblutung

Typische Beschwerden

Schmerzen und Schwellung im Bereich des mittleren Anteils der Wadenmuskulatur, anfangs nur während der Belastung, später auch in Ruhe

Ursache für die Überlastung

- Fußfehlstellungen (Plattfuß, Knick-Senkfuß, Hohlfuß)
- Verkürzung der Wadenmuskulatur
- Akute Überlastung (z.B. Marathonlauf)
- Falsches Schuhwerk
- Selten rheumatische Erkrankungen
- Einnahme von Fettsenkern oder Ciprofloxacin

Therapie

- Dehnungsübungen der Wadenmuskulatur und der Plantarfazie (2-3x Täglich)
- Entlastung der Achillessehne durch ein Fersenkissen oder durch weiche Einlagen
- Korrektur einer Fußfehlstellung durch entsprechende Einlagen
- Einnahme von entzündungshemmenden Schmerzmitteln
- Physiotherapie z.B. Manuelle Therapie, Eisabreibungen und/oder Ultraschalltherapie
- Lokale Einspritzung „ACP“ (IGL) aus dem eigenen Blut mit Scherung der Achillessehne
- Stoßwellentherapie (IGL)
- Operative Therapie mit Spiegelung der Sehne oder offene Entfernung des Narbengewebes

Dehnungsübungen

Mit Dehnungsübungen kann die Überlastungsentzündung zur Ausheilung gebracht werden. Damit hören dann auch die Schmerzen auf. Sie müssen jedoch konsequent **2-3 Mal** täglich durchgeführt werden. Jede Übung für sich sollte **10 Mal**, bis ein deutliches Ziehen zu verspüren ist, durchgeführt werden. Das Ganze wird **dreimal** wiederholt. Normalerweise benötigt man dazu 10-15 Minuten.

Übung 1:



Zehenstand mit dem Vorfuß auf einer Treppenstufe. **Man sollte sich möglichst festhalten.**



Durchdrücken der Ferse bis ein Ziehen in der Wade zu verspüren ist, 2-3 Sekunden halten und dann wieder zurück in die Ausgangsposition

Übung 2

Bei der zweiten Übung stellen Sie den betroffenen Fuß in Schrittstellung mit der Sohle gegen eine Wand und strecken das Bein im Kniegelenk durch. Über das hintere Bein kann das Becken jetzt nach vorne geschoben werden. Wenn die Übung richtig gemacht wird, spürt man ein Ziehen in der Kniekehle. Dies wird 10 mal durchgeführt. Das Ganze wird dreimal wiederholt.



Übung 3

Bei der dritten Übung lehnt man sich in Schrittstellung an die Wand. Diesmal steht man mit dem hinteren Fuß mit der ganzen Sohle auf dem Boden. Das Bein ist durchgestreckt. Das vordere Bein wird gebeugt und das Becken in Richtung Wand geschoben. Wenn die Übung richtig gemacht wird, spürt man ein Ziehen in der Kniekehle. Dies wird 10 mal durchgeführt. Das Ganze wird dreimal wiederholt.



Achillodynie Achillessehnenbeschmerzen und Entzündung

Dr. Volkering
Dr. Eisele

ORTHOEVO

Martiusstrasse 3
80803 München
Telefon 089 - 344535

E-Mail: info@orthoevo.de
Web: www.orthoevo.de

