

1 ACHILLESSEHNEN- BESCHWERDEN ACHILLODYNIE

BESCHWERDEBILD

Bei der Achillodynie sind anfangs meist stechende Schmerzen zu Beginn der Belastung und früh morgens bei den ersten Schritten spürbar, die nach dem „Einlaufen“ aber nachlassen. Erst im späteren Stadium treten die Achillessehnen Schmerzen dauerhaft auf und klingen in Ruhe nur langsam ab.

WAS IST DAS ÜBERHAUPT?

Im Bereich der Ferse ist die Achillessehne mangelhaft durchblutet, weshalb kleinere häufig auftauchenden Verletzungen der Sehne nicht so gut heilen. Langjährige Fehlbelastung kann als Folge eine Achillodynie oder ein Riss der Achillessehne entstehen. Das Gleitgewebe um die Achillessehne herum ist entzündlich verändert. Im weiteren Verlauf kann dies zu Verklebungen und verstärkter Reibung an der Sehnen-scheide führen, wodurch die Belastung am Sehnenansatz zu nimmt. Die Belastung am Sehnenansatz nimmt zu.

WOHER KOMMT'S?

Durch fehlende muskuläre Stabilisation des Fußes und Fehler beim Abrollen kann es zur Fehlstellung des Fußes und somit zu einer Überlastung der Achillessehne kommen. Zu starke Belastungssteigerungen im Training (z.B. Bergläufe) und verkürzte Wadenmuskeln (Musculus triceps surae) erhöhen ebenfalls den Zug auf die Sehne. Zusätzlich kann eine abgeschwächte Schienbeinmuskulatur zu einer weiteren Überbelastung der Wadenmuskulatur führen. Zu harte oder zu weiche Böden (z.B. Sand) führen ebenso, wie instabile Becken- und Beinachsenverhältnisse (z.B. X-Bein-Stellung) zu einer vermehrten Belastung der Achillessehne verstärken diese Fehlstellung.

WAS KANN ICH TUN?

Lockerung der Wadenmuskulatur

- Blackroll an der Achillessehne / Wade



Kräftigung der Wadenmuskulatur

- Mit dem Vorfuß auf eine Stufe stellen. Auf die Zehenspitzen nach oben drücken. Dann die Fersen in Zeitlupe nach unten sinken lassen, bis eine Dehnung in der Wade zu spüren ist.



Stabilisation der Beinachse

- Auf ein leicht gebeugtes Bein stellen, dabei zeigen der zweite Zeh, die Knie- und die Mitte der Leiste nach vorne. Evtl. verschiedene Untergründe nutzen (z.B. dickes Kissen).



EMPFEHLUNGEN FÜR DEN SCHUH

- Abgerundete Fersenkappe (Hebelwirkung)
- individuelle Passform mit unterstützender Fußführung
- bei instabilem Mittelfuß eine Torsionsstütze
- bei Überpronierern eine Pronationsstütze

Konkretere Empfehlungen bekommst Du bei einer funktionellen Laufanalyse.

Alle Übungen dürfen nur dann einen leichten Schmerz produzieren, wenn dieser nach der Übung wieder vollständig aufhört. Bist Du Dir nicht sicher, ob dir die jeweilige Übung gut tut, stoppe diese und halte Rücksprache mit deinem oder einem Physiotherapeuten oder Arzt. Halten Deine Beschwerden länger als 1–2 Wochen an, setze dich bitte mit deinem Arzt oder Physiotherapeuten in Verbindung. Um der Ursache deiner Beschwerden auf den Grund zu gehen, empfehlen wir dir eine funktionelle Laufdiagnostik.