



Patienteninformation

Die schmerzhafte Achillessehne (Achillodynie)

Schmerzen im Bereich der Achillessehne sind extrem häufig. Der Arzt spricht von der Achillodynie, was übersetzt heißt Achillessehnen Schmerz.

Typischerweise treten zunächst Schmerzen an der Achillessehne auf, meist am Anfang der Belastung, die nach einem kurzen Einlaufen verschwinden. Besonders stark sind die Schmerzen nach der sportlichen Belastung, wenn man pausiert hat und wieder losgehen will.

Im weiteren Verlauf kommt es dann oft zu einer Schwellung der Sehne ein paar Zentimeter oberhalb der Ferse. Die Schwellung wird meist als spindelförmig beschrieben und ist stark druckschmerzhaft. Im extremen Verlauf kann die Sehne die Stabilität verlieren und bereits bei leichter Belastung reißen.



Die Ursache dieses Zustandes ist oft nicht genau festzulegen. Mögliche Auslöser sind Überlastung durch Sport oder Übergewicht, Fußfehlstellungen, Gangstörungen, lokaler Druck auf die Sehne oder einfach nur Verschleiß der Sehne. Um einem Riss vorzubeugen, ist eine kompetente Behandlung dringend erforderlich.

So vielfältig wie die Anzahl der möglichen Auslöser ist, so finden sich auch verschiedene Therapien. Von Entlastung über Spritzenbehandlung bis zu aufwändigen Operationen wird in der Geschichte der Behandlung der Achillessehne alles beschrieben. Mit mehr oder weniger guten Behandlungserfolgen.

Insbesondere die Behandlung mit Kortisonspritzen ist riskant. Zwar lassen die Schmerzen oft nach. Diesen Zustand erkaufte man sich aber mit einer zusätzlichen Rissgefahr der Sehne.

Vertraut man den neuesten wissenschaftlichen Ergebnissen, führt eine einfache nicht operative Behandlung zu den besten Ergebnissen. Allerdings ist etwas Geduld gefragt.

Allen Behandlungen gleich ist die Reduktion der Belastung d.h. schmerzhafte Sportarten müssen eingeschränkt oder befristet eingestellt werden. Fußfehlstellungen sollten mit Einlagen korrigiert werden. Lokales Kühlen hilft den entzündlichen Reiz zu reduzieren.

Wichtigstes Therapieinstrument ist jedoch ein spezielles Gymnastikprogramm, das 3 mal täglich durchgeführt werden muss. Als Hilfsmittel dient eine einfache Treppenstufe oder ein Absatz. Die Übung dauert nicht mehr als 5-8 Minuten.

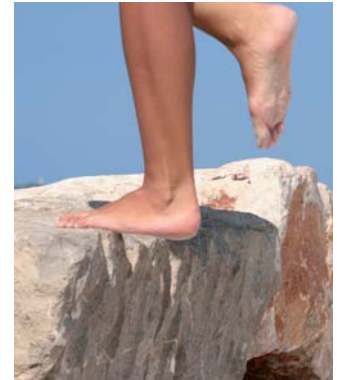


Mit Gymnastik gezieht gegen die Achillodynie

1. Stellen Sie sich mit beiden Vorfüßen auf eine Treppenstufe oder einen Absatz.



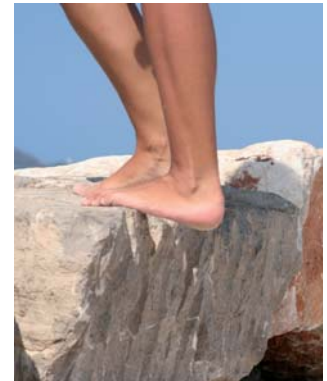
2. Heben Sie das gesunde Bein an, so dass Sie nur auf dem Erkrankten stehen. Zur Sicherheit können Sie sich am Geländer festhalten.



3. Nachfolgend senken Sie die Ferse ab bis die Achillessehne maximal gespannt ist. Halten Sie diesen Zustand 10-15 Sekunden. Wichtig ist bei dieser Bewegung nicht zu federn oder zu wippen. Einfach nur ruhig stehen.



4. Nachfolgend setzen sie den gesunden Fuß wieder auf die Stufe auf und entlasten die erkrankte Sehne.



Wiederholen Sie die Übung mit gestrecktem und nachfolgend mit leicht gebeugtem Kniegelenk (ca. 20°). Jeweils 10-15 Wiederholungen. Insgesamt also 20-30 Wiederholungen.

Kennen Sie auch weitere Leistungen unserer Praxis?

medici
medical wellness

Unser Lebensstil ist gezeichnet von Anspannung und Stress. Die Folge sind Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche und Nervosität. Mit gezielten Anwendungen, werden Verspannungen gelöst und Ihre Beschwerden therapiert.

Informationen im Internet
www.dr-gross.de



Dr. Holger Groß
Kaiser-Friedrich-Ring 30
66740 Saarlouis
Tel.: 06831/3100

Pulskontrollierter Sport für alle!



Bewegung und Sport ist der Schlüssel für Gesundheit und Wohlbefinden insbesondere im Alter.

Werden Leistungssportler medizinisch extrem gut betreut, mangelt es oftmals an der richtigen Betreuung von Breiten- oder Gesundheitssportlern. So gut wie der Profisportler seinen Körper kennt, so schlecht sind meist andere Sportler über ihre Belastungsgrenzen informiert. Faustformeln und Tabellen können hier keinen Ersatz liefern. Unter- bzw. Überforderung sind so die Regel, mit zum Teil erheblichen gesundheitlichen Risiken.

Um Sport wirklich gesund auszuüben, ist eine Sport- und Leistungsdiagnostik dringend zu fordern. Und dies nicht für den Profi (der kennt seinen Körper) sondern für die große Zahl an Breiten- und Gesundheitssportlern.

Wir bieten Ihnen von der Sport- und Leistungsdiagnostik bis zum Einstellservice der richtigen Pulsuhr alles aus einer Hand.