

Tendinopathie im mittleren Drittel der Achillessehne

In der Medizin spricht man von einer Tendinopathie, wenn eine überlastungsbedingte, primär nichtentzündliche Sehnenerkrankung vorliegt. Die Achillessehne ist die stärkste Sehne im Körper. Ihre Aufgabe ist die Verbindung der zentralen Beugemuskeln des Unterschenkels mit dem Fersenteil. Eine ansatzferne - oder midportion Tendinopathie, wie es im medizinischen Fachjargon heißt - liegt vor, wenn das Sehngewebe oberhalb des Fersenbeins betroffen ist. Patienten leiden an teils starken Schmerzen sowie einer verminderten Belastbarkeit. Häufig geht die Erkrankung zudem mit Schwellung einher.

Um erfolgreich zu sein, muss das Therapiekonzept durch ein spezielles Trainingsprogramm, das der Patient in Eigenregie durchführt, unterstützt werden. Ziel ist eine dosierte Belastung einer Skala mit Werten von 1 (sehr geringe oder keine Schmerzen) bis 10 (sehr starke Schmerzen) sollte der Schmerzwert während der Übung bei höchstens 4 bis 5 liegen. Ansonsten sollten Sie vorübergehend mit geringer Intensität trainieren. Sie dürfen jedoch Muskelkater entwickeln sowie Ihre Achillessehne für bis zu 2 Stunden nach dem Training stärker spüren.

Phase 1

Isometrisches Training bei akutem Achillessehnen Schmerz

Dauer: 1 bis 3 Wochen

Bei isometrischen Training werden die Muskeln angespannt, jedoch nicht bewegt.

Übung 1:

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und platzieren Sie ein Gewicht (z.B. eine Sprudelkiste) auf Ihrem Kniegelenk (1). Heben Sie nun die Ferse vom Boden ab. Diese Position halten Sie 45 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung 5 bis 6 mal mit jeweils einer Minute Pause dazwischen. Dieses Training führen Sie 2 bis 3 mal täglich durch. Wenn Sie dies mühelos - also mit einem Schmerzgrad von nicht mehr als 2 bis 3 - schaffen, wechseln Sie zu Übung 2.