

Ansatznahe Tendinopathie der Achillessehne

Mit einer Tendinopathie bezeichnet man in der Medizin eine primär nichtentzündliche, degenerative Erkrankung der Sehnen. Die Achillessehne als stärkste Sehne des Körpers verbindet die wichtigsten Beugemuskeln des Unterschenkels mit dem Fersenbein des Fußes. Typisch für eine Tendinopathie am Ansatz der Achillessehne sind morgendliche Schmerzen und Anlaufbeschwerden. Im fortgeschrittenen Stadium kommt es auch zu belastungsunabhängigen Schmerzen. Ein spezielles und abgestimmtes Trainingsprogramm ist ein unverzichtbarer Bestandteil des Therapiekonzeptes. Es dient dazu, die Belastung der Achillessehne dosiert zu steigern. Auf einer Schmerzskala von 1 bis 10 sollte ein Wert von 4 bis 5 während des Trainings nicht überschritten werden. Andernfalls sollte die Intensität für einige Tage reduziert werden. Muskelkater und ein vermehrtes Spüren der Achillessehne für maximal 2 Stunden nach Durchführung der Übungen sind hingegen unproblematisch.

Phase 1

Isometrisches Training bei akutem Achillessehnen Schmerz

Dauer: 1 bis 3 Wochen

Übung 1:

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie ein Gewicht (z. B. eine Sprudelkiste) auf das Kniegelenk (1). Heben Sie nun die Ferse vom Boden ab und halten Sie diese Position für 45 Sekunden. Danach machen Sie eine Minute Pause und wiederholen die Übung 5 bis 6 mal. Das Training bitte 2 bis 3 mal täglich durchführen. Sobald Sie diese Übung mühelos durchführen können, Ihr Schmerz also während und nach dem Training einen Wert von 2 bis 3 nicht übersteigt, beginnen Sie mit Übung 2.

Übung 2:

Starten Sie mit dem zweibeinigen Zehenspitzenstand und halten Sie diese Position für 45 Sekunden (2). Mit jeweils einer Minute Pause wiederholen Sie die Übung 5 bis 6 mal. Bitte 3 mal täglich so trainieren. Nach einigen Tagen die Belastung steigern und zum einbeinigen Zehenspitzenstand übergehen (3).

Phase 2

Exzentrisches Training im Verlauf der Achillessehnen-Erkrankung

Dauer: 3 bis 6 Monate

Übung:

Stellen Sie sich in den zweibeinigen Zehenspitzenstand (4) und heben Sie den Fuß des gesunden Beines vom Boden ab. Halten Sie diese Position für 2 bis 3 Sekunden. Dann senken Sie die Ferse des erkrankten Beines langsam über 2 bis 3 Sekunden bis auf den Boden ab (5+6). Führen Sie diese Übung zunächst 2 mal täglich mit 15 Wiederholungen durch und steigern Sie die Wiederholungszahl nach und nach. Ihr Schmerzempfinden sollte dabei einen Wert von maximal 5 nicht übersteigen. Ansonsten reduzieren Sie die Intensität bitte für die Dauer einer Woche. Ziel sind 3 Sätze á 15 Wiederholungen, die Sie 2 bis 3 mal täglich durchführen. Nach Erreichung dieses Ziels können Sie das Gewicht erhöhen – z. B. mit einer Langhantel oder einem schweren Rucksack. Möglich ist nun auch der Einstieg in ein intensiveres Kraft- und langsam auch Sprungkrafttraining.

Ergänzende Maßnahmen zum Übungsplan bei Achillessehnen-Erkrankung

- Um die Belastung weitmöglichst zu reduzieren, sollten Sie während der Therapiephase die **schmerzprovozierenden Tätigkeiten strikt vermeiden**.
- Empfehlenswert ist es, das Sehngewebe nach jeder Trainingsphase mit einer Eiskompresse zu kühlen. Kühlen Sie wenn zeitlich möglich 3 Mal hintereinander jeweils ca. 5 Minuten mit einer mehrminütigen Pause. Dies ist effektiver als eine Kühlung 30 Minuten am Stück.
- Weiterhin können Sie alle 2 bis 3 Tage Ihre gesamte Beinmuskulatur mit einer Blackroll vom Oberschenkel bis zur Wade gründlich ausrollen (7).

Weitere essentielle Bestandteile unserer Behandlung bei Achillodynie

Für einen bestmöglichen Behandlungserfolg sind weitere Therapien empfehlenswert, über die wir Sie gerne ausführlich informieren.

- manuelletherapeutisch-osteopathische Behandlung der Becken-Bein-Kette
- Kombination aus fokussierter Stoßwellentherapie (ESWT) der Sehne und radialer Stoßwellentherapie der Wade inkl. Faszien- und Triggerpunktbehandlung
- individuell angefertigte Einlagen



EIGENÜBUNG

