

## Serie Handballspezifische Beschwerden – und ihre Therapie (Teil 1/3)

# Neue Hoffnung Tenex-Therapie

**Auftakt zur Serie zu Prävention, Rehabilitation und Behandlungsmethoden von handballspezifischen Beschwerden. Teil 1 widmet sich einem schonenden Verfahren bei Achillessehnenverletzungen**

**HAMBURG** Im Handball sind gerade auch die Achillessehnen durch abrupte Stopps und explosive Sprints hohen Belastungen ausgesetzt. Kommt es zu schweren Reizzuständen, bietet die Tenex-Therapie eine schonende Behandlungsoption. Sie ermöglicht es, geschädigtes Gewebe minimal-invasiv zu entfernen. Eine „große“ Operation ist dann nicht mehr notwendig.

„Die schnellen Stop-and-Go-Bewegungen auf dem Hallenboden belasten die Achillessehne stark und führen häufig zu Überlastungen und Reizungen“, sagt Dr. Raul Borgmann, in Freiburg ansässiger Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie. „Eine rechtzeitige Behandlung ist wichtig, um schwerwiegendere Schäden wie einen Riss der Sehne zu verhindern.“

Die Ursachen für Achillessehnenbeschwerden sind vielfältig: Zu intensives Training, falsches Schuhwerk oder eine unzureichende Technik belasten die Sehne. Auch muskuläre Dysbalancen oder Fußfehlstellungen wie ein Knickfuß verstärken den Druck auf die Sehne und begünstigen asymmetrische Belastungen.

„Wenn die Sehne überlastet wird, verliert sie durch Gewebsumbauten an Elastizität. Die Fasern der Sehne degenerieren und verdicken sich, was zu einer Entzündung führen kann“, erklärt Dr. Borgmann. In diesem Zustand versucht der Körper, durch das Einsprossen von Blutgefäßen die Heilung zu fördern, was jedoch oft zu einem erhöhten Druck in der Sehne führt und die Beschwerden noch verstärken kann.

Typische Symptome einer Achillessehnenentzündung sind Schmerzen, die zu Beginn vor allem morgens oder nach längerem Sitzen auftreten und dann zuneh-

mend auch bei oder nach Belastungen. Diese Schmerzen betreffen häufig den mittleren Bereich der Sehne oder den Fersenansatz und können so stark werden, dass jeder Schritt zur Qual wird. Eine chronische Verhärtung oder Ver-

Eingriff erfolgt in Lokalanästhesie, gegebenenfalls mit einer Übernachtung, und es ist nur ein winziger Schnitt von etwa zwei Millimetern notwendig“, so Dr. Borgmann weiter.

Beim Tenex-Verfahren wird

schließlich durch die Wasserspülung direkt abgesaugt wird, während das gesunde Gewebe unbeschädigt bleibt.“

Zur Stabilisierung und Schonung der Sehne erhält der Patient nach dem Eingriff für etwa zwei



Dr. Raul Borgmann erklärt an einem Fußmodell das Tenex-Verfahren

Hellwig

spannung der Wadenmuskulatur ist ein weiteres Anzeichen, dass eine Achillessehnenreizung droht.

### Neue Therapie aus den USA

Wenn konservative Behandlungen nicht ausreichen, bietet die Tenex-Therapie eine vielversprechende und vor allem schonende Alternative zu einer großen offenen Operation. Das aus den USA stammende Verfahren zielt darauf ab, degeneriertes Gewebe in der Sehne gezielt und schonend zu entfernen.

„Der große Vorteil dieser Therapie liegt in ihrer Minimalinvasivität“, sagt Dr. Borgmann. „Der

eine spezielle Nadel mit integriertem Ultraschallkopf und Wasserspülung eingesetzt, um degeneratives Sehngewebe zu behandeln. Dr. Borgmann erklärt: „Die Ultraschallvibrationen erzeugen eine schwingende Wassersäule, die gezielt auf das geschädigte Gewebe einwirkt. Während gesundes Gewebe aus parallel verlaufenden Fasern besteht, ähnelt degeneratives Gewebe eher einem verfilzten Wollpullover, bei dem sich die Fasern kreuzen und verklumpen, was zu einer Verdickung und verminderten Flexibilität der Sehne führt. Die schwingende Wassersäule löst das degenerative Gewebe auf, das an-

Wochen eine Orthese. Die vollständige Heilung dauert in der Regel sechs bis acht Wochen.

Im Vergleich zu herkömmlichen operativen Eingriffen ist das Tenex-Verfahren wesentlich schonender: „Bei klassischen Operationen muss die Achillessehne oft vollständig geöffnet werden, um das degenerative Gewebe zu entfernen, was mit einem hohen Risiko für Komplikationen wie Nervenverletzungen, Wundheilungsstörungen und Narbenbildung verbunden ist“, sagt Dr. Borgmann. Zudem ist die Erholungszeit nach solchen Eingriffen deutlich länger.

**GABRIELE HELLWIG**