

Achillodynie (schmerzhafte Achillessehne)



Die kräftigste Sehne des Körpers, die Achillessehne, verbindet die Wadenmuskulatur mit dem Fersenbein. Sie ist von einer reibungsarmen Gleitschicht, dem Sehnengleitgewebe, umgeben.

Zwei Schleimbeutel schützen im oberen Fersenbeinbereich die Sehne vor mechanischen Belastungen. Zieht sich die Wadenmuskulatur während der Abrollbewegung des Fußes zusammen, übernimmt die Achillessehne die Kraftübertragung auf die Ferse und sorgt dafür, dass sie sich vom Boden abhebt.

Da das Fersenbein für diese Bewegung nur einen kurzen Hebelarm bietet, ist die Sehne dabei Zugkräften bis zu 400 Kilopond ausgesetzt. Insbesondere bei Sportlern, die viel laufen und sprinten, führt die wiederkehrende Belastung manchmal zu einer sich entwickelnden Schwächung.

Das Sehnengewebe kann sich auch verdicken, typischerweise 3 cm oberhalb des Ansatzes am Fersenbein. Da diese Entwicklung häufig schmerzlos verläuft, bleibt sie meist unbemerkt. Ist die Degeneration weit fortgeschritten, reicht jedoch eine kurze hohe Belastung, um die Sehne zum Reißen zu bringen.

Auch nicht Sportler können von Achillessehnenbeschwerden betroffen sein, häufig in Zusammenhang mit Diabetes, rheumatischen Erkrankungen oder einer langfristigen Einnahme von Kortisonpräparaten.

Ein Signal, das manchmal frühzeitig auf Überlastungen der Achillessehne hinweist, ist die Achillodynie.

Die Beschwerden beruhen auf Entzündungsvorgängen innerhalb der Sehne, die mit Teilrissen von Faserbündeln einher gehen können, vorwiegend am Sehnengleitgewebe sowie an den Schleimbeuteln oder am Sehnenansatz des Fersenbeins.

Meist entstehen sie als Folge von sportlicher Über- und Fehlbelastung, z.B. durch Trainingsfehler, zu lange getragene Laufschuhe oder ungünstigen Untergrund.

Besonders häufig tritt eine Achillodynie bei Sportlern mit Fußfehlstellungen wie Plattfuß, Senkfuß, instabilem Sprunggelenk, X-Beinen und größeren Beinlängendifferenzen auf. Ohne konsequente Behandlung manifestieren sich die Beschwerden oft dauerhaft.

Definition Achillodynie:

Schmerzen im Bereich der Achillessehne, entweder aufgrund von Verschleiß im Sehnengewebe oder aufgrund eines entzündlichen Prozesses des Sehnengleitgewebes, der darunter liegenden Schleimbeutel oder des Ansatzes der Sehne am Fersenbein. Sie tritt oft nach ungewohnten sportlichen Belastungen auf und heilt nach Behandlung durch Schonung, sowie Entlastung und flankierenden physikalischen Maßnahmen innerhalb von einigen Wochen bis Monaten.

Ursächlich für eine Achillodynie ist meist eine chronische Überbeanspruchung der Achillessehne, wobei repetitive Belastungen wie etwa der Langstreckenlauf genauso vorkommen wie beispielsweise der Wechsel der Sportart. Die genaue Ursache ist vielfach nicht erkennbar. Achillodynien treten auch als Folge anderer Erkrankungen wie Arthrose des Sprunggelenkes auf.

Welche Symptome treten bei einer Achillodynie auf?

Hauptsymptom der Erkrankung ist ein belastungsabhängiger fersennaher Schmerz. Zunächst bestehen Anlaufschmerzen zu Beginn des Trainings, später kommt es zu Schmerzen bei und nach Belastung. Die Achillessehne ist meist verdickt und reagiert schmerzhaft auf Druck.

Über einen Dehnschmerz hinaus verhärtet sich als Reaktion darauf die Unterschenkel- Muskulatur. Das

verstärkt wiederum den Zug auf die Sehne, wodurch die Sehne weiter gedehnt und der Schmerzkreislauf erhalten bzw. verstärkt wird.

Meist zeigt die körperliche Untersuchung eine schmerzhafte Verdickung an der Achillessehne. Ultraschall-Untersuchungen können die Diagnose bestätigen .

Zur Therapie wird der Arzt, neben einem Vermeiden von schmerzauslösenden Belastungen, eventuell Bandagen oder ein beidseitiges Fersenpolster empfehlen, so daß die Spannung der Achillessehne verringert wird. Eine kurzfristige Ruhigstellung im Gipsverband kommt nur in schweren Fällen vor, ebenso eine Injektion von kortisonhaltigen Präparaten in das die Achillessehne umgebende Gewebe.

Bei starken Schmerzen werden entzündungs- und schmerzhemmende Medikamente verordnet. Auch eine Absatzerhöhung um etwa 1 cm entlastet die schmerzende Sehne. Im Rahmen einer physikalischen Therapie ist es möglich, entzündungsbedingte Verklebungen der Achillessehne durch Bürstenmassagen oder Ultraschallbehandlung zu lösen.

Um gänzlich Beschwerdefrei zu werden muss man jedoch von einigen Wochen bis sogar Monaten ausgehen. Nur sehr selten ist bei anhaltenden starken Schmerzen und bei Schwellungen nach erwiesenen Teilrissen eine Operation erforderlich.

Wie wird eine Achillodynie diagnostiziert?

Die Diagnose ergibt sich durch eine ausführliche Anamnese und Untersuchung. In der Regel ist diese so eindeutig, dass in den meisten Fällen auf eine apparative Untersuchung verzichtet werden kann. Eine Ultraschall- Untersuchung kann Verdickungen und Bindegewebeinlagerungen sichtbar machen. Eine kernspintomografische Untersuchung kann ebenfalls Aufklärung bringen.

Wie wird eine Achillodynie therapiert?

In der Frühphase sollte die Sehne konservativ behandelt werden. Physikalische Maßnahmen sowie spezielle Einlagen (z. B. Sensomotorische Einlagen) in den Schuhen ergänzen die Therapie. Wie bei jeder akuten Entzündung ist neben der Applikation von Eis und Salben auch die Einnahme von entzündungshemmenden Medikamenten hilfreich. Auch bei akuten Beschwerden kann mit physiotherapeutischen Übungen unterstützend therapiert werden.

Sensomotorischer Ansatz

Die Aktivierung der Tibialis und Peroneus Muskulatur unterstützt die flexion des OSG und wirkt damit im Sinne eines Steigbügels unterstützend für den Trizeps Surae dadurch wird die Achillessehne entlastet.

Vorbeugende Maßnahmen?

Übung: Mit beiden Füßen auf einer Treppe stehend, wobei sich nur der Vorfuß auf der Stufe befindet, wird ein Zehenstand unter Belastung der nicht betroffenen Seite ausgeführt. Das gesamte Körpergewicht wird dann auf die betroffene Seite verlagert und die Ferse langsam bis unterhalb des Vorfußes abgesenkt. Die nicht betroffene Seite wird erneut voll belastet, um wieder in die Ausgangsposition zurückzukehren. Diese Übung sowohl mit gestrecktem als auch mit gebeugtem Knie durchführen! 20 Wiederholungen zweimal täglich auch bei erträglichen Schmerzen durchführen.

Untersuchungen haben ergeben, dass nach 3-4 Monaten exzentrischer Kräftigungsübungen die Patienten wieder ihr Lauftraining durchführen konnten.

Nach spätestens 2 Wochen tritt eine deutliche Besserung auf. Tägliches Training ist hier äußerst wichtig. Führen Sie die Übungen auch nach Abklingen der Beschwerden ein- bis zweimal wöchentlich weiter fort.

Fazit

Bei einem Riss der Achillessehne sind als Erstbehandlung die Maßnahmen des P.E.C.H. Schemas zu empfehlen. Bei Achillodynie sollte die sportliche Aktivität vorübergehend eingeschränkt werden, bzw. unterbrochen oder durch eine weniger belastende Sportart wie Aquajogging ersetzt werden. Einreibungen mit Sportsalbe, Eisanwendungen nach dem Training und Dehnübungen der Wadenmuskulatur unterstützen den Heilungsverlauf.

Ausreichendes Aufwärmen vor der sportlichen Betätigung schützt vor Verletzungen der Achillessehne. Sensomotorische Fußbettungen (z.B. fischPOWER) puffern beispielsweise durch Vorspannung die Bodenreaktionskräfte und helfen durch aktive Korrektur, beispielsweise einer erhöhten Pronation, den Verlauf der Sehne im Sehnenkanal günstig zu beeinflussen.

Über die sensomotorische Fußbettung wirkt die Vorspannung tonusregulierend. Eine Überlastung in der Muskulatur wird abgebaut.