



## Wenn die Achillessehne schmerzt...

Erschienen am 10.09.2013

Bei Entzündung und Verletzung zur Physiotherapie

**Auch wenn die Achillessehne die kräftigste Sehne im Körper ist – bei einer Über- oder Fehlbelastung kann sie sich entzünden oder reißen. Vor allem bei Sportarten, bei denen viel gelaufen oder gesprungen wird, besteht ein erhöhtes Risiko für Achillessehnen-Verletzungen. Jeder zehnte Läufer leidet unter Beschwerden der Achillessehne und jeder dritte beschwerdefreie Sportler zeigt bei Untersuchungen bereits Auffälligkeiten. Vermehrt betroffen sind aber auch Gelegenheitssportler, bei denen sich die Sehne durch eine abrupte Belastungssteigerung oder falsche Schuhe schmerzhaft verdickt. „Ursache für Achillessehnen-Beschwerden sind häufig sportliche Belastungen ohne vorherige Aufwärmphase oder ein falsches Training“, erklärt Ute Repschläger, Vorsitzende des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e. V. Physiotherapie hilft bei Entzündungen und Verletzungen der Achillessehne, die Art der Behandlung richtet sich nach dem Schweregrad der Erkrankung.**

Achillessehnen-Verletzungen sind vielfältig. Sie reichen von einer leichten Reizung der umliegenden Gewebsstrukturen bis zu einem Riss der gesamten Sehne. Bei entsprechender Vorschädigung kann sie sogar mit Knochenanteilen vom Fersenbein ausreißen. Meist sind Über- oder Fehlbelastungen beim Sport für solche Vorschädigungen verantwortlich, z. B. fehlendes Aufwärmen, kein nachträgliches Dehnen oder einseitige Belastung. Aber auch zu wenig Bewegung kann einen Elastizitätsverlust der Sehne bewirken. Der Riss entsteht dann ziemlich unverhofft durch eine abrupte Kraftanstrengung oder Änderung der Bewegungsrichtung.

Bei einer Verletzung der Achillessehne ist als Sofortmaßnahme ein kühlender Druckverband zu empfehlen, um jede Belastung des betroffenen Beines oder Einblutungen ins Gewebe zu vermeiden. Oft wird der Fuß für mehrere Wochen mit Hilfe eines straffen Verbands und speziellen Schuhs mit Absatzerhöhung stabilisiert. Physiotherapie wird verordnet, wenn ein unvollständiger Riss oder eine Überbelastung der Sehne (Achillodynie) vorliegt, die sich durch Schmerzen, Schwellung und eingeschränkte Beweglichkeit äußert. „Wichtig ist ein spezielles Übungsprogramm mit zunehmender Steigerung des Bewegungsumfangs“, weiß die Physiotherapeutin. Hierzu zählen Zehenbewegungen, Koordinations- und Stabilitätsübungen sowie die Kräftigung und Dehnung der Wadenmuskulatur. Zu Beginn sind zudem physikalische Maßnahmen unterstützend sinnvoll, wie kühlende Eispackungen, Elektrotherapie oder Ultraschall.

Bei einer vollständigen Durchtrennung der Sehne oder einem knöchernen Abriss ist meist eine Operation notwendig. Nach der OP muss das betroffene Bein zwar geschont werden, Physiotherapie sollte aber bereits in der frühen Heilungsphase einsetzen. Hierbei müssen auch die anderen Gelenke bewegt und gekräftigt werden. Zudem wird der Gang mit Gehstützen geübt. Im weiteren Verlauf der Behandlung sind Bewegungs- und Dehnungsübungen des Sprunggelenks möglich. „Eine Physiotherapie mit Gangschulung und sensomotorischem Training ist unerlässlich, um die Funktionsfähigkeit wiederherzustellen“ so Ute Repschläger. „Allerdings erreicht die Sehne bei einem optimalen Heilungsverlauf, wie alle Sehnen des Körpers, meist nur 80 bis 90 Prozent ihrer ursprünglichen Belastungsfähigkeit zurück.“ Trotzdem kann in den meisten Fällen wieder uneingeschränkt Sport betrieben werden – Rad fahren meist nach acht Wochen, Lauf- und Ballsportarten nach rund zwölf Wochen.