

Exzentrisches Training bei Achillessehnenreizung und bei Fersensporn

Autoren

PD Dr. med. Karsten Knobloch, FACS, Hannover
Dr. med. Frank Weinert, Müllheim



Reizung der Achillessehne Reizung der Sehnenplatte im Bereich von Ferse und Fußgewölbe

Wesentliche Ursachen für eine **Achillessehnenreizung** sind eine zu hohe Dauerbelastung ohne ausreichende Erholung oder zu intensive Belastung. Oft spielen auch Trainingsfehler wie mangelhaftes Aufwärmen oder nicht ausreichendes Dehnen eine Rolle. Die Achillessehne fühlt sich steif an, ist angeschwollen; der Schmerz strahlt teilweise bis in die Wade aus. Typisch sind ein Anlaufschmerz am Morgen, ein Rückgang der Beschwerden bei andauernder Belastung und erneute Schmerzzunahme in Ruhe.

Eine Reizung der **Plantarfaszie (Fersensporn)** ist häufig der Grund für Schmerzen im Fersenbereich. Die Plantarfaszie ist eine plattenförmige Sehne auf der Fußunterseite. Sie stabilisiert das Fußgewölbe und wird bei jedem Schritt, vor allem beim Laufen und Springen, bei jedem Bodenkontakt wiederholt stark belastet. Der in manchen Röntgenbildern sichtbare Fersensporn ist lediglich eine Reaktion des Knochens auf die vermehrte Belastung im Ansatzbereich der Sehne, aber nicht die Schmerzursache. Überlastungen dieser Sehne kommen häufig bei Laufsportarten vor. Daneben sind Fußfehlstellungen, schwache Fußmuskulatur, Übergewicht, schlechtes Schuhwerk und höheres Alter ursächlich beteiligt.

Fehlheilung der Sehne

Ist eine Sehne überlastet und hat dadurch Schaden an ihrer Kollagenstruktur erlitten, werden sofort Reparaturmechanismen in Gang gesetzt, die mit einer gesteigerten Durchblutung einhergehen, um die Heilung einzuleiten. Doch der **Sehnenstoffwechsel** mit einer Zellteilungszeit von 8 Wochen **ist sehr langsam**. Daher erstreckt sich der Heilungsprozess über Monate. Bei anhaltenden Beschwerden zeigt sich eine Fehlheilung mit Narbenbildung in der Sehne. Man spricht auch von einer Degeneration der Sehne.

Dosierte Belastung statt Pause

Statt Pause und Schonung ist eine **dosierte Belastung der überforderten Sehne notwendig**, um eine regelrechte Sehnenreparatur einzuleiten. Hier zeigt das nachfolgend beschriebene Trainingsprogramm (das sog. **exzentrische Training**) in klinischen Studien sehr gute Wirkung und ist die **ideale Ergänzung zu den von Ihrem Arzt empfohlenen Therapiemaßnahmen**.

orthomol



Bausteine für die Sehnen

Neben den eingeleiteten Maßnahmen, unter anderem mit Medikamenten, Physiotherapie, exzentrischem Training, Stoßwellenbehandlung oder Anpassung von Einlagen, kann eine frühzeitige ernährungsmedizinische Versorgung mit „Sehnenbausteinen“ eine regelrechte Sehnenreparatur fördern. Denn nur mit einer weitgehend intakten Sehnenstruktur lässt sich dauerhaft Beschwerdefreiheit erzielen.

Für eine gute Sehnenreparatur und um den täglichen Belastungen standzuhalten, müssen Sehnen optimal mit Nähr- und Aufbaustoffen versorgt werden. Dies geschieht, indem die Sehne in ihrer Sehnhöhle bzw. -hülle bewegt wird. Beugen und Strecken des Gelenks erzeugen einen Pumpeffekt, bei dem die Sehne mit Stoffwechsel-

abbauprodukten angereicherte Flüssigkeit abgibt und gleichzeitig neue, nährstoffreiche Gleitflüssigkeit aufnimmt.

Daher sind wohldosierte körperliche Aktivität und die Aufnahme von sehnenaktiven Nährstoffen, besonders während der Sehnenregeneration, extrem wichtig. Bewegung fördert außerdem die Durchblutung der Sehne; sie nimmt vermehrt Sauerstoff sowie Zucker und andere Nährstoffe auf, die sie für die Produktion neuer Kollagenfasern und Matrixbestandteile braucht.

Eine optimale Versorgung mit Mikronährstoffen und angepasste körperliche Aktivität sind daher für gesunde Sehnen entscheidend.



Physiotherapeutin Ina Weinert trainiert mit Ihnen

Trainingsanleitung

- Beginnen Sie mit 15 Wiederholungen täglich. (Ein Ziehen oder leichte Schmerzen dürfen dabei auftreten.)
- Wenn die Durchführung der Übung beschwerdefrei möglich ist, Steigerung der Wiederholungszahl auf 2 x 15, später auf 3 x 15 Wiederholungen pro Tag.
- Am Ende der Übung Eiskompresse/-beutel auf die betroffene schmerzhafteste Sehne legen. 3 x 10 Minuten mit kurzer Pause dazwischen sind effektiver als eine dauerhafte Eisanwendung über 30 Minuten.
- Abschließend führen Sie die Dehnübung durch (nicht bei Achillessehnenreizung – nur bei Fersensporn!).

Achtung: Wenn Sie die Übungen durchführen, dürfen leichte Schmerzen auftreten. Sollten die Schmerzen so stark werden, dass Sie die Übungen abbrechen müssen, reduzieren Sie die Belastung um 15 Wiederholungen pro Tag. Werden dadurch die Beschwerden nicht geringer oder treten unter den Übungen zunehmend Beschwerden im Alltag auf, setzen Sie die Übungen aus und kontaktieren Sie bitte Ihren behandelnden Arzt.

Heilungszeit beachten!

Der Sehnenstoffwechsel ist sehr langsam. Daher erstreckt sich der Heilungsprozess über 12–16 Wochen. In den ersten 4 Wochen kann es durchaus sein, dass Sie noch keine Beschwerdebesserung, ggf. sogar eine leichte Verschlechterung durch die ungewohnte Belastung verspüren. Haben Sie bitte etwas Geduld und führen Sie die Übungen konsequent durch.



Übung für Achillessehne und Fersensporn!

Ausgangsstellung

Zehenspitzenstand auf dem betroffenen Fuß.

Der Fußballen befindet sich dabei direkt an der Kante der Treppenstufe. Das Standbein ist gestreckt.



Ausführung

Langsames Absenken der Ferse so weit wie möglich.

Zählen: 21 – 22 – 23. Die erreichte Endposition wird für 2 Sekunden gehalten.

Danach zügig zurück in die Ausgangsstellung hochdrücken.

Wenn Sie 3 x 15 Wiederholungen problemlos bewältigen können, steigern Sie die Last mit Rucksack und weiterer, zunehmender „Beladung“.



Nur bei Fersensporn: Dehnen der Sehnenplatte am Fußgewölbe (gilt nicht bei Achillessehnenreizung!)

Großzehe wird an der Treppenstufe überstreckt angestellt. Knie langsam nach vorn schieben. Endposition für 10 Sekunden halten. 10 Wiederholungen täglich.