

Was Sie tun können

Auslösende Faktoren müssen verschwinden (z.B. Schuhe), Muskelverkürzungen müssen aufgedehnt werden, die allgemeine Belastbarkeit sollte langsam gesteigert werden durch Fitness-Training oder ein anderes Training, das Ihnen Spass macht. Es gibt einen ganzen Massnahmenkatalog, den Sie selber ausführen können. Einen ersten Effekt können Sie erst nach 2-3 Monaten erwarten, sie brauchen Geduld.

Schuhe

Schuhe sind häufige Auslöser, diese sollten Sie nicht mehr tragen. Geeignete Schuhe haben einen kräftigen, nicht zu flachen, stabilen gedämpften Absatz, eine Fussbettung und eine Fersenkappe, die die Ferse gut hält aber nicht drückt.

Massieren, Dehnen, Durchblutung fördern, etc.

Lokale Eigenmassagen und Dehnungsübungen verändern den Schmerz. Massieren Sie die Wade und die Sehne (mit den Daumen oder z.B. mit einem Wallholz oder einer kalten Getränkebüchse). Wenn die Schmerzen sehr stark sind, beginnen Sie entfernt von der schmerzhaften Stelle. Finden Sie raus, ob Ihnen eher Wärme oder Kälte gut tut. Bei sehr starken morgendlichen Schmerzen kann eine Nachtschiene oder Dehnen helfen.

Trainieren

Bei einer sehr starken Entzündung mit auch Schmerzen in Ruhe sollten sie pausieren, ansonsten ist es aber besser, aktiv zu bleiben. Problematisch sind unregelmässige intensive Aktivitäten. Zu Beginn sollte Sie eher langsam im Ausdauerbereich trainieren, nicht zu lange und möglichst täglich. Mit der Zeit sollten auch intensivere Trainings möglich sein. Z.B. Fitnesstraining auf einem Stepper oder Crosstrainer sind vorteilhaft, auch Gehtraining auf dem Laufband mit steilem Winkel macht Sinn. Balance-Training kann die Wirkung steigern. Fragen Sie Ihren Physio oder Trainer nach „exzentrischem Training“ für die Wade und Stabilisierungsübungen für das Sprunggelenk.

Dr. med. Sandra Meier

Leitende Ärztin Orthopädische Klinik
Tel. 062 311 50 44
sandra.meier@spital.so.ch

Ihre Fragen, unsere Möglichkeiten

Achillessehne: Entzündung



Das Problem, die Behandlung

Eine Entzündung der Achillessehne selber oder am Ansatz an der Ferse tritt leider häufig auf. Die Gründe für die Entzündung des Ansatzes sind unterschiedlich, beinhalten aber oft eine Überlastung (Körpergewicht, Schuhwechsel, plötzlich gesteigerte Belastung, eingeschränkte Beweglichkeit nach einer Verletzung, abnehmende Elastizität mit dem Alter, etc.). Wir sehen diese Probleme häufig, es handelt sich um eine harmlose Entzündung, trotz der teils beträchtlichen Schmerzen. Es besteht kein Grund zur Sorge, «mehr kaputt machen» können Sie nichts. **Bleiben Sie aktiv.** Üblicherweise verschwinden die Schmerzen so wie sie gekommen sind: von selber. Einzig die Dauer ist unterschiedlich von wenigen Tagen zu leider mehreren Monaten und selten mehrere Jahre. Die Heilung kommt aus Ihrem Körper, helfen Sie ihm dabei.

Warum wir in der Regel nicht operieren

Die Erfolgschancen ohne Operation sind sehr gut, wenn auch der Verlauf langwierig und teilweise langweilig ist. Auch ist die Rehabilitationszeit mit Operation länger wie ohne Operation. Falls bei Ihnen ein Röntgenbild angefertigt wurde, ist Ihnen ev. ein Sporn aufgefallen (Haglund). Dieser ist bei vielen Menschen vorhanden, auch bei solchen ohne Schmerzen. Nur in wenigen spezifischen Fällen werden wir eine Operation anbieten.

Entzündungshemmendes Medikament

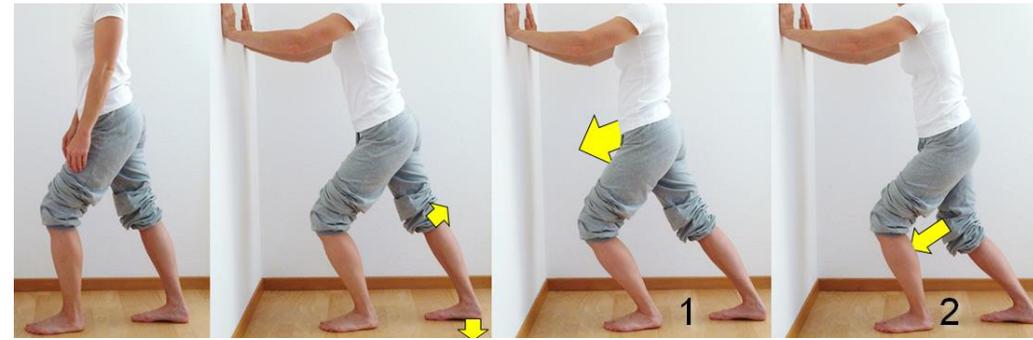
Es macht Sinn, ab und zu ein entzündungshemmendes Schmerzmittel zu nehmen, um aktiv zu bleiben, z.B. um das Aufbautraining überhaupt beginnen zu können. Verlangen Sie ein Rezept von Ihrem Arzt.

Kortisonspritze

Sehnen reagieren auf Kortisonspritzen leider häufig mit einem kompletten Riss, es sollte deshalb kein Kortison in die Sehne gespritzt werden.

Physiotherapie

Ein Aufbautraining kann instruiert werden, durchführen müssen Sie es selber. Lokale Massnahmen (Ultraschall, Taping, Massagen, etc.) können unterstützend wirken, damit Sie ihr Training beginnen können.



Dehnen: stellen Sie sich in Vorschrittstellung an eine Wand und lehnen Sie sich nach vorne, sie dürfen sich an der Wand abstützen. Die Ferse muss am Boden bleiben, das Knie und die Hüfte müssen gestreckt bleiben. 1) Drücken Sie Ihre Hüfte so weit nach vorne, dass es ein leicht schmerzhaftes Ziehen in der Achillessehne verursacht. Bleiben Sie einen Moment so. 2) Dann versuchen Sie noch mehr zu dehnen, in dem Sie das Knie etwas nach vorne drücken (beugen), die Ferse dabei zu Boden drücken, bleiben Sie einen Moment so. Wiederholen Sie dies ca. 10x



Exzentrisches Krafttraining: Stellen Sie sich auf eine Stufe wie abgebildet. Einbeinig wenn es geht, sonst zweibeinig. Halten Sie sich fest, damit Sie nicht stürzen.

Lassen Sie Ihre Fersen langsam nach unten sinken und bleiben einen Moment da. Dann gehen Sie wieder in den maximalen Zehenspitzenstand, bleiben einen Moment da und sinken wieder ab. Machen Sie 30 Wiederholungen. Dies 3x pro Tag.