

Paula Clayton

BESCHWERDEN DER **ACHILLESSEHNE** SELBST BEHANDELN

Einfache und effektive Techniken
gegen Entzündungen und Schmerzen

riva

VORWORT

Bei meinem ersten Buch *Iliosakralgelenk-Blockaden und das Piriformis-Syndrom: Das Handbuch für die manuelle Therapie* war ich überrascht darüber, wie viele Menschen, die an diesen Erkrankungen litten, das Buch kauften, um selbst etwas gegen ihre Beschwerden zu unternehmen. Andererseits kann ich das nur zu gut verstehen, da ich aus eigener Erfahrung weiß, was es bedeutet, Probleme mit dem Iliosakralgelenk zu haben. Ich nahm mir diese Erfahrung also zu Herzen und entschloss mich, dieses Mal meinen Lesern eine konkrete Hilfestellung zu geben und eine Reihe von »Selbsthilfe«-Büchern zu schreiben. Das erste dieser Reihe halten Sie nun in Händen.

Ich kann mir gut vorstellen, dass Sie dieses Buch gekauft haben, nachdem Sie mehrfach Schmerzen in der Achillessehne hatten, die Sie einfach nicht in den Griff bekommen. Aber Ihre Suche nach einer Lösung hat nun ein Ende! Ich habe alle Informationen, die wir (dank all der hervorragenden Forscher auf dem Gebiet der Tendinopathie) im Bereich der Physiotherapie aktuell haben, gesammelt und zusammengefasst: So können Sie endlich verstehen, wie es zu dieser Verletzung gekommen ist und was sie wahrscheinlich ausgelöst hat, sodass Sie in der Zukunft darauf achten können, wie Ihre Bewegungen möglicherweise zu Irritationen und Schmerzen in der Achillessehne führen. Ich sage »aktuell«, da die Forschung sich ständig weiterentwickelt, wodurch wir den menschlichen Körper immer besser verstehen lernen können. Was Sie auf diesen Seiten erfahren werden, sind jedoch Ratschläge auf dem allerneuesten Stand der Forschung. Wo ich diese Informationen gefunden habe, können Sie anhand des Quellenverzeichnisses ganz genau nachvollziehen.

Im ganzen Buch beziehe ich mich auf »Therapeuten«, womit ich alle Angehörigen eines Heilberufs im Bereich des Bewegungsapparates (Physiotherapeut, Weichteiltherapeut, Sporttherapeut, Sportosteopath,

Sportchiropraktiker) meine. Ich kann Ihnen nicht genug dazu raten, einen solchen Therapeuten aufzusuchen, um ihn die Ursache Ihrer Schmerzen bestimmen zu lassen, wenn Sie nach dem Lesen dieses Buches unsicher sind, was Ihr Problem ist. Außerdem sollten Sie die Hilfe eines Sportphysiotherapeuten in Anspruch nehmen, wenn Sie sich vor dem Umsetzen der Tipps noch einmal vergewissern möchten. Wenn Sie an einer Achillessehnenenerkrankung leiden, ist es sehr wahrscheinlich, dass die Ratschläge in diesem Buch (Weichteilbehandlung und Rehabilitation) das sind, was Ihnen auch Ihr Therapeut raten wird.

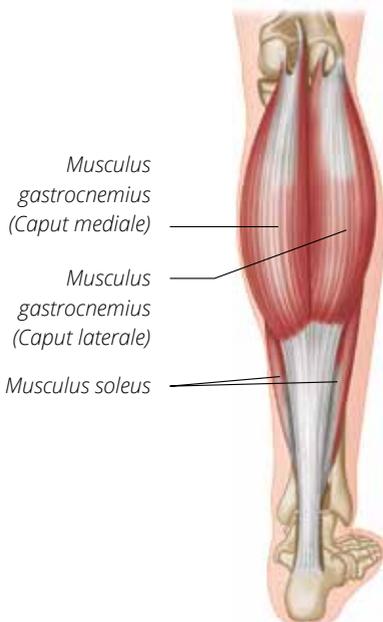
Ich würde mir wünschen, dass Sie dieses Buch nutzen, um besser zu verstehen, was Ihre Schmerzen ausgelöst haben könnte und warum diese weiterhin bestehen, und um wieder all die Dinge tun zu können, die Sie so gerne machen. Und was noch wichtiger ist: Es soll Ihnen dabei helfen, das Risiko einer erneuten Achillessehnenverletzung in der Zukunft zu verringern. Sie sollten das Buch also systematisch durcharbeiten, da jedes Kapitel Sie einen Schritt näher an die Antworten, die Sie suchen, bringen wird.

Viel Spaß und Erfolg!

KAPITEL 1

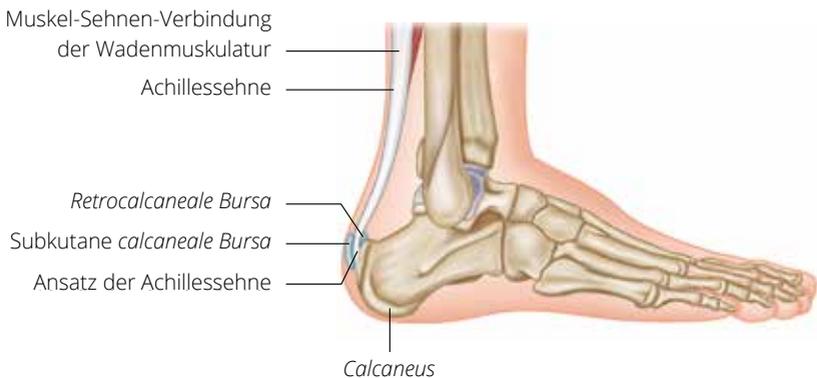
WAS GENAU IST DIE ACHILLESSEHNE?

Eine Sehne ist ein zähes Bindegewebsband, das einen oder mehrere Muskeln mit einem Knochen verbindet. Die Achillessehne ist die längste (circa 15 Zentimeter) und stärkste Sehne des Körpers und bildet die Sehne der Wadenmuskeln (*Musculus gastrocnemius* und *Musculus soleus*). Sie ist spürbar, wenn man mit der Hand am Wadenrücken entlang in Richtung Ferse fährt.



Bei der Achillessehne handelt es sich um die gemeinsame Sehne der Wadenmuskeln, die am Fersenbein befestigt ist.

Im menschlichen Körper sind Sehnen darauf ausgelegt, Kräfteinwirkungen bei Hochleistungsaktivitäten wie Springen, Laufen oder Hüpfen entweder zu verstärken oder abzufedern (je nach Situation).¹ Wenn wir uns zum Beispiel auf die Zehenspitzen stellen, ziehen sich die Wadenmuskeln zusammen und die Achillessehne hebt die Ferse an. Während der Abstoßphase beim Laufen ist die Achillessehne einer Kräfteinwirkung ausgesetzt, die dem Siebenfachen des Körpergewichts entspricht. Wenn wir uns bewusst machen, dass die Wadenmuskeln mit dem Alter schwächer werden, wird deutlich, warum es so häufig zu Verletzungen dieser Sehne kommt.



Waden-Achillessehnen-Komplex

KAPITEL 2

WAS VERURSACHT MEINE SCHMERZEN?

Bei dem Begriff »Tendinopathie der Achillessehne« handelt es sich um eine Sammelbezeichnung, die Verletzungen durch eine Überbelastung der Achillessehne beschreibt, und zwar ungeachtet des Alters oder der Belastungsart und -intensität, die zu Schmerzen, Steifheit und Empfindlichkeit entweder direkt im Bereich der hinteren Ferse oder genau darüber führt.

Die folgenden Kapitel werden Ihnen dabei helfen zu bestimmen, ob es sich bei Ihren Schmerzen um eine Tendinopathie der Achillessehne handelt und die Art der Tendinopathie, an der Sie leiden, sowie die Schwere der Schädigung und die Faktoren, die zu der Verletzung beigetragen haben, herauszufinden. Vielleicht sind Sie eine echte Sportskanone und nehmen sogar an Wettkämpfen teil. Doch eine Tendinopathie der Achillessehne trifft nicht nur aktive Menschen. Der Schmerz kann auch an einem Urlaubstag auftreten, an dem Sie in Flipflops herumgelaufen sind, oder beim Herumtollen mit den Kindern. Was auch immer die Ursache ist, es ist recht wahrscheinlich, dass Sie sich dieses Buch angeschafft haben, um herauszufinden, was passiert ist und was Sie dagegen tun können.

GEHEN SIE IHREN SCHMERZEN AUF DEN GRUND

Um festzustellen, ob Sie an einer Tendinopathie der Achillessehne leiden und um die genaue Lage der Verletzung herauszufinden, schauen Sie sich bitte die Fragen unten an und betrachten Sie dazu die Abbildung rechts. Anhand Ihrer Antworten können Sie herausfinden, ob Ihre Achillessehne die Ursache Ihrer Schmerzen ist.



1. Leiden Sie an morgendlicher Steifheit, die normalerweise nach einigen Minuten des Gehens vorübergeht (aber länger anhalten kann), sowie Empfindlichkeit, wenn Sie die schmerzende Stelle vorsichtig zusammendrücken (die Achillessehne ist immer berührungsempfindlich, daher kann das nicht als einziges Bewertungsmerkmal genutzt werden)?
 - Ja
 - Nein
2. Gibt es einen bestimmten Punkt auf Ihrer Achillessehne, der schmerzt und sich nicht bewegt?
 - Ja
 - Nein

Berührungstest

1. Denken Sie daran, dass die Achillessehne immer berührungsempfindlich ist! Es kann jedoch sein, dass die Achillessehne eines Ihrer Beine empfindlicher ist als auf der anderen Seite und dass diese Empfindlichkeit sich auf eine bestimmte Stelle beschränkt. Ist dies bei Ihnen der Fall?
 - Ja
 - Nein
2. Fühlt die Sehne sich steif an und schmerzt morgens, wenn Sie aufwachen und die ersten Schritte gehen?
 - Ja
 - Nein
3. Haben Sie auf der schmerzhaften Seite auch Anzeichen von Muskelschwund?
 - Ja
 - Nein

Was haben Sie überwiegend angekreuzt?

- Ja:** Wahrscheinlich handelt es sich um eine Tendinopathie.
- Nein:** Wahrscheinlich handelt es sich nicht um eine Tendinopathie.

Wo spüren Sie die Schmerzen?

1. Haben Sie einen sichtbaren »empfindlichen« Knoten oder ein fühlbares Band auf Ihrer Sehne und ist ein Klicken zu hören, wenn Sie den Knöchel bewegen?
 - Ja
 - Nein
2. Haben Sie Schmerzen im mittleren Bereich der Sehne oder an deren Ansatz (an der Rückseite der Ferse, siehe Abbildung unten)?
 - Ja
 - Nein
3. Haben Sie dumpfe, pochende Schmerzen in der ganzen Sehne?²
 - Ja
 - Nein



Bitte beachten: Wenn die Schmerzen nicht lokalisiert sind (sich nicht in einem bestimmten Bereich befinden), handelt es sich nicht um Sehnenschmerzen!

Tendinopathie der Achillessehne im mittleren Sehnenbereich und am Ansatz

4. Sind die Schmerzen bei Bewegung oft schlimmer?³
- Ja
 Nein
5. Werden die Schmerzen bei Ruhe besser?⁴
- Ja
 Nein
6. Haben Sie Schmerzen, wenn Sie eine Treppe heruntergehen?⁵
- Ja
 Nein

Leiden Sie an einer Tendinopathie der Achillessehne?

