



## Die Achillessehnenüberlastung - "Achillodynie"

In der sportorthopädischen Sprechstunde finden sich bei 10% der Patienten Schäden an der Achillessehne. Am häufigsten kommt dieses Überlastungssyndrom jedoch in Laufsportarten vor.

### Was ist eine Achillodynie?

Die Achillessehne besteht aus tausenden von dünnen Sehnenfasern, die zusammen eine hochreißfeste Sehne bilden. Man kann den Aufbau mit einem Bergsteigerseil vergleichen. Die Reißfestigkeit entsteht durch die hohe Zahl der Fasern. Bei der Achillodynie, also der Überlastungsreaktion der Sehne, handelt es sich um eine entzündliche Reaktion auf mechanische Schädigungen von einzelnen Fasern.

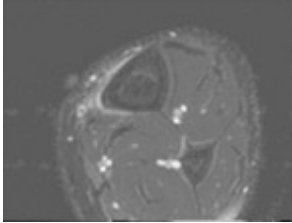


An dieser Stelle tritt der Schaden auf (Bild links).

Diese Schädigungen führen zu einer schmerzhaften Entzündungsreaktion mit verstärkter Narbenbildung unter Verringerung der Faseranzahl. Die oft deutlich als spindelförmige Verdickung sicht- und tastbare Veränderung tritt meist ca. 2 - 6 cm oberhalb des Ansatzes der Achillessehne am Fersenbein auf.

### Wie kann eine Achillessehnenentzündung festgestellt werden?

Der betroffene Sportler bzw. Patient kann anhand der Schmerzen im Bereich der Achillessehne schon selbst den Verdacht auf eine Achillodynie anstellen. Der Orthopäde wird durch Blick- und Tastbefund die Verdachtsdiagnose bestätigen und dann den Grad der Schädigung feststellen müssen.



Mit der Kernspintomographie kann der Schaden genau bestimmt werden (Bild links - MRT).

Mit einem Ultraschallgerät kann der Arzt abschätzen, in welchem Maß das Gewebe geschädigt ist. Mit einer Kernspintomographie lässt sich der Schaden genau benennen.

### Therapie

Die erste Maßnahme bei auftretenden Schmerzen muss immer die Verminderung der Trainingsintensität sein. Es sollte dann ein Orthopäde aufgesucht werden, der die weitere Therapie verordnet. Dazu gehört die Versorgung mit einer Fersenerhöhung in allen Schuhen, die Verordnung von entzündungshemmenden Medikamenten und Salben sowie die Verordnung physikalischer Therapie und Krankengymnastik der Achillessehne. Auch muss eine Schulung der Extensionsübungen erfolgen. Diese können am besten in Laufsportgruppen oder bei Krankengymnasten, die selbst Laufsport betreiben erlernt werden.

### Wann muss operiert werden?

Wenn alle nichtoperativen Maßnahmen keinen Erfolg zeigen oder die Gefahr besteht, dass die Achillessehne reißen könnte, muss eine Operationsnotwendigkeit überprüft werden. Bei einer Operation wird das Narbengewebe entfernt und ggf. mithilfe eines Sehnentransplantats eine Verstärkung der Achillessehne vorgenommen werden. Die Nachbehandlung dauert mindestens 6 Wochen. Ein Lauftraining kann allerdings erst nach ca. 10-12 Wochen wieder aufgenommen werden. Bis dahin muss ein Kraft- und Dehnungsprogramm durchgeführt werden.



Selten muss operiert werden (Bild links).

### Vorbeugung

Laufsport sollte nur von Personen betrieben werden, die keine ernsthaften Fuß- oder Beinachsenfehlformen aufweisen und kein deutliches Übergewicht haben. Für Sportler mit diesen Voraussetzungen eignet sich der Schwimmsport oder der Radsport viel mehr! Der breitensportliche Effekt ist damit genauso gut zu erzielen (Fitness, Wohlbefinden, Gewichtskontrolle usw.).



Sportler mit Fußfehlform (Bild links).

Wer schon einmal eine Achillessehnenentzündung hatte, sollte die Laufintensität (Umfang und Schnelligkeit) nur ganz langsam und genau protokollierend steigern.

### **Was ist eine Bursitis calcanei?**

Während die typische Achillodynie in der Regel in der Achillessehnenmitte auftritt,



treten die Schmerzen bei einer Schleimbeutelentzündung am Ansatz der Achillessehne am Fersenbein auf. Es gibt dort einen tiefen Schleimbeutel, die Bursa calcanei profunda und einen oberflächlichen Schleimbeutel, die Bursa calcanei superficialis. Die oberflächliche Schleimbeutelentzündung ist meist rasch zu diagnostizieren. Es handelt sich um eine oberflächliche Rötung und Schwellung, meist durch Schuhdruck hervorgerufen. Quarkumschläge und offene Schuhe helfen gut bei der Therapie. Die tiefe Schleimbeutelentzündung ist schwieriger zu diagnostizieren



Sie befindet sich in der Tiefe vor dem Achillessehnenansatz. Bei Therapieresistenz hilft oft nur die operative Entfernung des Schleimbeutels.

### **Mehr Info**