

# Neue Wege in der konservativen Therapie und postoperativen Nachbehandlung von Achillessehnenbeschwerden.

## Physiotherapeutische Übungen:

### 1. Dehnung

Um eine Dehnübung effektiv auszuführen, verbleiben Sie ca. 30 Sek. in der abgebildeten Position. Halten Sie die Dehnung aufrecht und „federn“ Sie nicht nach. Ein leichtes Ziehen sollte in dem gedehnten Muskel spürbar sein. Dehnen Sie jeweils beide Seiten.

#### Übung 1: Dehnung des Hüftbeugers.

Um eine optimale Abstoßkraft zu entwickeln, muß eine möglichst komplette Hüftstreckung gewährleistet sein. Deshalb ist eine Dehnung der Hüftbeuger sehr wichtig.



#### Übung 2: Dehnung der Wadenmuskulatur.

Um den Zug auf die Achillessehne zu vermindern, dürfen keine Verkürzungen und Verspannungen in den Wadenmuskeln vorkommen.



#### Übung 3: Dehnung der Zehenbeuger.

Auch die Zehenbeuger müssen aus diesem Grund gedehnt werden. **Achtung: Verkürzte Zehenbeuger können ein Hinweis auf eine Teiltraktur der Achillessehne sein.**



### 2. Beweglichkeit

Bei den folgenden Übungen sollte ein Trainingsumfang von mindestens 3 Sätzen à 20 Wiederholungen eingehalten werden.

#### Übung 4: Beweglichkeit der Fußgelenke.

Um die Achillessehne optimal einzusetzen, ist eine möglichst maximale Beweglichkeit der Fußgelenke in den Bewegungsebenen notwendig.



#### Übung 5: „Funktionelle“ Beweglichkeit.

Es gibt einfache Möglichkeiten, funktionell die Beweglichkeit in den Fußgelenken zu trainieren.



### 3. Propriozeption

Bei diesen Übungen wird die Ansprechbarkeit des Muskels auf Änderungen der Gelenkstellung trainiert. Wir empfehlen 5 Wiederholungen à 10 Sek. für die nachfolgenden Übungen.

#### Übung 6:

Versuchen Sie barfuß, auf instabilem Untergrund, das Gleichgewicht zu halten. Hierdurch wird ein schnelles Ansprechen der Muskulatur in den unterschiedlichen Gelenkstellungen trainiert. Ein so trainierter Muskel vermag die Belastung auf die Sehne zu verringern.



### 4. Kraft

Chronische Achillessehnenbeschwerden führen oft zu einem Kraftverlust der Wadenmuskulatur. Um diese wieder aufzubauen empfehlen wir, die folgenden Übungen auf jeder Seite jeweils zu 3 Serien à 20 Wiederholungen auszuführen.

#### Übung 7: Exzentrische Kraftübungen.

Bei dieser sogenannten exzentrischen Kraftübung sollen Sie versuchen, aus der vorgedehnten Wadenmuskulatur in den Zehenspitzenstand zu kommen und anschließend im Kniegelenk zu strecken. Die Übung sollte sowohl beidbeinig, als auch einbeinig ausgeführt werden. **Patienten, die bei dieser Übung Schmerzen verspüren sollten sie nicht ausüben.**



### 5. Massage

Um Verklebungen des Gleitgewebes zu verhindern, sollte regelmäßige Massagebehandlung stattfinden. Dieses kann auch als Selbstmassage geschehen.

#### Übung 8: Selbstmassage.

Druckvolles Entlangstreichen mit dem eigenen Daumen an den Konturen der Sehne.



#### Weiterführende Diagnose bei Teiltrakturen.

Sollte das konservative Therapiekonzept nicht den gewünschten Erfolg bringen und Beschwerden unvermindert weiter bestehen, ist es erforderlich, weitere diagnostische Schritte einzuleiten, um (Teil-)Risse der Sehne auszuschließen. Etwa 20% der kompletten Sehnenrisse werden akut nicht erkannt, da eine Funktion im Fußgelenk durch muskuläre Kompensationsmechanismen aufrecht erhalten werden kann. Sie bedürfen aber unbedingt der Operation.

#### Postoperative Nachbehandlung.

ACHILLO-HIT und die oben beschriebenen Übungen können auch zur Rehabilitation nach einer Operation angewendet werden. Es sollte lediglich auf die Dehnübungen verzichtet werden, um ein erneutes Auseinanderweichen der Sehnenstümpfe zu vermeiden.

## Weitere ergänzende Maßnahmen:

### Massage des Gleitgewebes

Durch eine regelmäßige Massage des Gleitgewebes mit Fingern und Massagebürsten werden Verklebungen und Stauungen in der Sehne vermindert, die für den Anlaufschmerz am nächsten Morgen verantwortlich sind.

Wichtig ist die Massage und Weichteilbehandlung der Muskelbäuche und Faszien des oberflächlichen und des tiefen Wadenmuskels.



### Medikamentöse Behandlung

Anfänglich kann eine Entzündung medikamentös durch örtliche Salbenbehandlung oder über Tabletten bekämpft werden. Infiltration von Cortisonpräparaten (insbesondere Kristallsuspensionen) sollten jedoch vermieden werden, da Cortison die Regeneration der Sehne hemmt. Gleiches gilt für bestimmte Antibiotika.

### Sportschuhe

Der Sportschuh darf nicht als Hebel wirken, der dem unteren Sprunggelenk Bewegungen aufzwingt.

Der Fersenbereich sollte leicht abgerundet sein, auf der Innenseite ist eine gute Abstützung (Pronationskontrolle) wichtig. Häufig ist bei Achillessehnenbeschwerden eine Einlagenversorgung im Sportschuh sinnvoll, um ein übermäßiges Einknicken des Rückfußes (Overpronation) zu verhindern.