

SCHMERZEN NACH DEM FREIZEIT-SPORT

Eigenblut heilt die Achilles-Sehne

► **EMPFINDLICH**
Die Sehne zwischen Wade und Ferse hält große Kräfte aus – vor allem beim Joggen



frühen Stadium kann eine Achillodynie nach sieben bis zehn Tagen geheilt werden. „Leider sind viele Patienten ungeduldig und laufen weiter wie zuvor. In diesen Fällen werden die Beschwerden häufig chronisch.“

Hilft alles nichts, kann die Eigenblut- oder ACP-Methode die Entzündung bekämpfen (ACP steht für „Autologes Conditioniertes Plasma“). Sie repariert sogar Teilrisse der Sehne. „Dazu wird dem Patienten aus einer Armvene Blut abgenommen, zentrifugiert und dann unter Ultraschallkontrolle in die Achilles-Sehne gespritzt. In dem Plasma sind hochkonzentrierte Wachstumsfaktoren enthalten, die den Heilungsprozess sofort beschleunigen“, erklärt Dr. Schneider. Vorteil: Da es sich um Bestandteile des eigenen Blutes handelt, sind Nebenwirkungen praktisch ausgeschlossen (146 € je Injektion, eine bis vier sind nötig, die Kasse zahlt nicht).

Reißt die Sehne, muss sie per OP genäht werden. Um das zu vermeiden, rät der Experte vorbeugend zu speziellen Dehnübungen, die man zweimal täglich macht: „Stellen Sie sich mit dem Vorfuß auf eine Treppenstufe und gehen auf die Zehenspitzen. Diese Position zwei Sekunden halten. Nun den Fuß langsam unter das Niveau der Stufe senken, auch diese Position zwei Sekunden halten. 15-mal wiederholen, dabei vorsichtig bis zur Schmerzgrenze gehen.“

Die Verbindung zwischen Wade und Fuß ist sehr anfällig für Verletzungen. Neue Methoden helfen

Sie gilt als wunder Punkt: die Achilles-Sehne. Dabei ist das Band, das Wadenmuskulatur und Fuß verbindet, die kräftigste Sehne im Körper. Beim Springen und Laufen wirken bei jedem Schritt darauf Kräfte, die das Zehnfache des eigenen Körpergewichts überschreiten können. Wird die Sehne allerdings zu sehr beansprucht, etwa beim Joggen, kann es zur

Reizung, Überdehnung oder Entzündung kommen. Die Folge: heftige Schmerzen, man spricht auch von Achillodynie.

„Manchmal haben die Ursachen aber nichts mit Sport zu tun, sondern mehr mit Senk- und Plattfüßen, X-Beinen oder lockeren Sprunggelenken. Manchmal liegt es auch an unterschiedlichen Beinlängen, zu kurzen Waden- und Achilles-Sehnenmuskeln oder schlicht den falschen Schuhen“, erklärt Orthopäde Dr. Thomas Schneider von der Gelenk-Klinik Gundelfingen. „Eine Achillodynie ist oft das Ergebnis jahrelanger Fehl-

haltungen. Denn je stärker die Sehne belastet wird, desto mehr verdreht sie sich und wird hierbei schlechter durchblutet. Sind die Erholungsphasen zu kurz, verliert sie ihre Elastizität.“ Freizeitsportler sollten das Training bei ersten Schmerzen auf jeden Fall sofort unterbrechen.

Bei Beschwerden zum Orthopäden

Wichtig ist dann eine frühzeitige Therapie: „Im Akutstadium behandeln Orthopäden mit Kälteanwendungen und entzündungshemmenden Medikamenten. Zumindest in der ersten Zeit können weich gepolsterte Einlagen und Fersen-Erhöhungen helfen. Entlastend wirken Bandagen, sie massieren die Sehne.“ Im



▲ **THERAPIE Eigenblut** fördert den Heilungsprozess



Dr. Thomas Schneider ist leitender Orthopäde und Unfallchirurg an der Gelenk-Klinik Gundelfingen (www.gelenk-klinik.de)