

Auf einen Blick

Durch zahlreiche Probleme / Erkrankungen kann die Funktion der Achillessehne beeinträchtigt sein:

- Ein Riss der Achillessehne
z.B. in Folgen eines Sportunfalls
- Ein Verschleiß der Achillessehnen
(medizinisch Tendinose genannt)
- Eine Reizung der Sehnenscheide
(medizinisch Peritendinitis genannt)
- Ein Reizung der Achillessehne im Ansatzbereich
am Fersenbein
(medizinisch Insertionstendopathie genannt)
- Ein Reizung der Achillessehne durch ein
prominentes Fersenbein (Haglund-Ferse)
- Eine Reizung eines Schleimbeutels zwischen
Fersenbein und Achillessehne

Ihr Weg zu uns: Unsere Standorte

1 OGAM
Orthopädie
Alter Markt 9-13
42275 Wuppertal

fon 0202 265680
fax 0202 2656888
info@ogam.de



Wir sind zertifiziertes Endoprothetikzentrum sowie Zentrum für Fußchirurgie und Sprunggelenkchirurgie.



In Kooperation mit den HELIOS Kliniken Schwelm

Abteilung für Orthopädie Ambulantes OP-Zentrum

HELIOS Klinikum Schwelm

Dr.-Möller-Straße 15
58332 Schwelm
fon 02336 48 6450
fax 02336 48 64450

Leitende Ärzte:

Tobias Busch
Dr. med. Jörn Dohle
Dr. med. Arnulf Kleine
Dr. med. António Marques



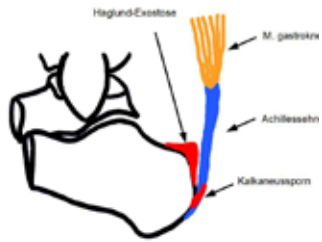
Achillessehne

Erkrankungen und Vorbeuge



Anatomie

Die Achillessehne verbindet die Wadenmuskulatur mit dem Fersenbein und ermöglicht so eine Kraftübertragung von der Wade auf den Fuß. Sie ist die kräftigste Sehne des menschlichen Körpers und ist für eine dynamische Fortbewegung wie z.B. beim Sport unverzichtbar. Ist die Achillessehne gerissen, kann man zwar noch Gehen, jedoch nicht mehr Laufen oder auf Zehenspitzen stehen. Die Sehnenscheide ist eine schlauchartige Hülle die die Gleitfähigkeit der Achillessehne gewährleistet.



Anatomie Rückfuß

Diagnostik

Die Diagnose kann in den meisten Fällen bereits durch die klinische Untersuchung mit hinreichender Sicherheit gestellt werden. Sind die Beschwerden im Bereich der Ferse lokalisiert, sollte ergänzend ein Röntgenbild angefertigt werden. Ein MRT ist (nur dann) erforderlich, wenn eine Operation der Achillessehne geplant ist oder diskutiert wird.



Erläuterung einfügen



Erläuterung einfügen



Abb. 1 Stellen Sie sich mit beiden Beinen auf Zehenspitzen!



Abb. 2 Heben Sie jetzt das gesunde rechte Bein an, das linke Bein übernimmt die Körperlast.



Abb. 3 Senken Sie den linken Fuß jetzt ab, dadurch wird die linke Wade gedehnt.



Abb. 4 Setzen Sie jetzt den gesunden rechten Fuß wieder auf die Treppenstufe.

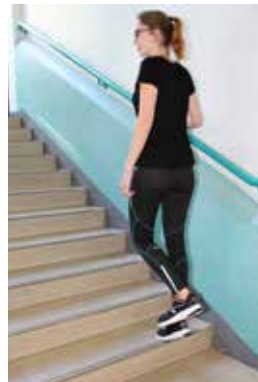


Abb. 5 Drücken sie sich mit dem gesunden rechten Fuß wieder hoch!



Abb. 6 Nun wird der linke Fuß wieder auf die Treppenstufe gesetzt. Die Übung beginnt von vorne.

Behandlung

Ein Achillessehnenriss muss unverzüglich behandelt werden. Meist wird die Sehne durch eine Operation wiederhergestellt. Eine Behandlung ohne Operation in einem Spezialstiefel, der für mindestens 6 Wochen konsequent getragen werden muss, ist alternativ möglich.

Bei allen anderen Problemen der Achillessehne (Reizung, Verschleiß, etc.) kann eine Regeneration der Achillessehne durch regelmäßige und konsequente Dehnübungen angeregt werden. Die Abbildungen 1 bis 4 zeigen hierzu eine einfache Übung.

Neben den Dehnübungen können bei akuten Beschwerden entzündliche Medikamente helfen (ASS, Diclofenac, etc.).

Weiterhin kann die Achillessehne durch eine leichte Absatzerhöhung (Wahl eines Schuhs mit etwas höherem Absatz oder Fersenkissen) entlastet werden. Dann muss aber in jedem Fall einer Verkürzung der Achillessehne durch konsequente Dehnübung entgegengewirkt werden.

Bei anhaltenden Beschwerden ist eine Behandlung mit Stoßwellen möglich. Dabei handelt es sich um eine individuelle Gesundheitsleistung (IGeL), die vom Patienten selbst finanziert werden muss.

Fazit

Eine gerissene Achillessehne muss unbedingt sofort und konsequent ärztlich behandelt werden. In der Regel wird eine operative Rekonstruktion der Achillessehne durchgeführt.

Alle anderen Probleme der Achillessehne (Reizung / Verschleiß) sollten primär durch Dehnübungen behandelt werden, die der Patient in Eigenregie durchführen kann.