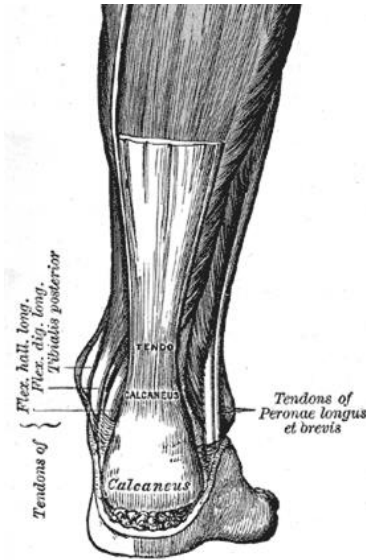




## Achillodynie – Schmerzen im Bereich der Achillessehne



Als Risikofaktoren für Achillessehnenprobleme gelten zunehmendes Alter, Vorerkrankungen in der Familie, erhöhte Cholesterinwerte, Diabetes mellitus (bei Männern), zunehmendes Gewicht und Fußdeformationen. Als Zusätzliche Risikofaktoren sind unter anderem die Einnahme von Kortison, Antibiotika wie beispielsweise Doxycyclin oder Chinolone, Anabolika sowie ein vorhergehender Achillessehnenriss und das Laufen auf Sand bekannt.

Sichtbares Zeichen für eine Vorschädigung des Gewebes an der Achillessehne ist die gesteigerte Durchblutung am Ort des Schmerzes. Diese kann mit einem Farbdopplerultraschall nachgewiesen werden. Weitere Hinweise können Schwellung, Druckschmerz und Morgensteifigkeit sein. Zur Diagnose von Achillessehnenbeschäden werden häufig die Sonografie und die Kernspintomografie herangezogen.

Das Therapiespektrum reicht von der konservativen Therapie über semi-invasive Verfahren bis hin zur Operation. Außerdem konnten in Studien nachhaltige Therapieerfolge mit einem exzentrischen Krafttraining

nachgewiesen werden.

### Besonders wichtig: Aktives Training der Fuß- und Wadenmuskulatur!

Die folgende Übung sollte über einen Zeitraum von zwölf Wochen dreimal täglich (morgens-mittags-abends) mit jeweils 3x15 Wiederholungen durchgeführt werden. Durch die konsequente Durchführung lässt sich meist ein deutlicher Erfolg erkennen.

1. Stellen Sie sich so auf eine Stufe, dass nur der Fußballen den Stufenabsatz berührt. Das Bein ist vollständig gestreckt. (Bild 1)
2. Halten Sie diese Position für ca. zwei Sekunden und lassen Sie sich nun langsam absinken, bis die Zehen so weit wie möglich nach oben zeigen. Halten Sie auch diese Position für ca. zwei Sekunden. (Bild 2)
3. Drücken Sie sich mit dem gesunden Bein wieder in die Ausgangsposition.
4. Führen Sie diesen Zyklus 15-mal durch (15 Wiederholungen), Pause 1 Minute. Diese Übung sollte dreimal durchgeführt werden (3 Sätze).
5. Führen Sie dieselbe Übung mit gebeugten Knien durch (ebenfalls 3 Sätze à 15 Wiederholungen).
6. Steigern Sie die Belastung innerhalb der Trainingswochen, in dem Sie einen Rucksack mit Gewichten (z.B. Büchern) tragen.

