



# ACHILLESSEHNEN SCHMERZEN

## **Praxis für Fusschirurgie**

Schänzlistrasse 33, 3013 Bern

[www.fusschirurgiebern.ch](http://www.fusschirurgiebern.ch)

---

Dr. med. Martin Huber, Dr. med. Myrielle Hitz



## Das Problem, die Behandlung

Schmerzen an der Achillessehne selber oder am Ansatz an der Ferse treten leider häufig auf. Die Gründe für die Entzündung des Ansatzes sind unterschiedlich, beinhalten aber oft eine Überlastung (Körpergewicht, Schuhwechsel, plötzlich gesteigerte Belastung, eingeschränkte Beweglichkeit nach einer Verletzung, abnehmende Elastizität mit dem Alter, etc.). Wir sehen diese Probleme häufig, es handelt sich um eine harmlose Entzündung, trotz der teils beträchtlichen Schmerzen. Es besteht kein Grund zur Sorge, «mehr kaputt machen» können Sie nicht. **Bleiben Sie aktiv.** Üblicherweise verschwinden die Schmerzen so wie sie gekommen sind: von selber. Einzig die Dauer ist unterschiedlich von wenigen Tagen zu leider mehreren Monaten und selten mehrere Jahre. Die Heilung kommt aus Ihrem Körper, helfen Sie ihm dabei.

### Warum wir in der Regel nicht operieren

Die Erfolgschancen ohne Operation sind sehr gut, wenn auch der Verlauf langwierig ist. Falls bei Ihnen ein Röntgenbild angefertigt wurde, ist Ihnen ev. ein Höcker aufgefallen (Haglund). Dieser ist bei vielen Menschen vorhanden, auch bei solchen ohne Schmerzen.

### Entzündungshemmendes Medikament

Es macht Sinn, ab und zu ein entzündungshemmendes Schmerzmittel zu nehmen, um aktiv zu bleiben, z.B. um das Aufbautraining überhaupt beginnen zu können. Verlangen Sie ein Rezept von Ihrem Arzt.

### Kortisonspritze

Sehnen reagieren auf Kortisonspritzen leider häufig mit einem kompletten Riss, es sollte deshalb kein Kortison in die Sehne gespritzt werden.

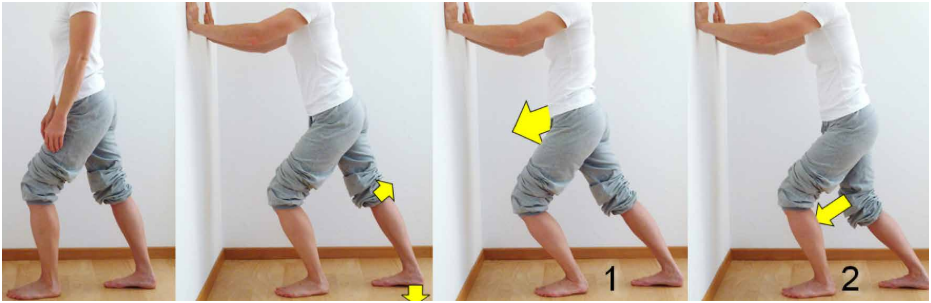
### Physiotherapie

Sollten sie nach konsequenter täglicher Beübung nicht schmerzfrei werden, kann ein Aufbautraining instruiert werden, durchführen müssen Sie es aber auch dann selber. Es gibt Protokolle (z. B. Silbernagel), deren Wirksamkeit bewiesen ist. Aber auch viele andere auf sie abgestimmte Trainingsmethoden helfen. Lokale Massnahmen (Ultraschall, Taping, Massagen, etc.) können unterstützend wirken. Auch durch extrakorporelle Stosswellentherapie kann eine Verbesserung erreicht werden.

### Operation

Bei bleibenden Beschwerden trotz Therapie kann Ihnen eine Operation angeboten werden. Wir beraten Sie über die Möglichkeiten.





### Dehnen

Stellen Sie sich in Vorschrittstellung an eine Wand, lehnen Sie sich nach vorne. Sie dürfen sich an der Wand abstützen. Die Ferse muss am Boden bleiben, das Knie und die Hüfte müssen gestreckt bleiben.

- 1) Drücken Sie Ihre Hüfte so weit nach vorne, dass es ein leicht schmerzhaftes Ziehen in der Achillessehne verursacht. Bleiben Sie einen Moment so.
- 2) Dann versuchen Sie noch mehr zu dehnen, in dem Sie das Knie etwas nach vorne drücken (beugen), die Ferse dabei zu Boden drücken, bleiben Sie einen Moment so. Wiederholen Sie dies ca. 10 x.



### Exzentrisches Krafttraining

Stellen Sie sich auf eine Stufe wie abgebildet. Einbeinig wenn es geht, sonst zweibeinig. Halten Sie sich fest, damit Sie nicht stürzen.

Lassen Sie Ihre Fersen langsam nach unten sinken und bleiben einen Moment da. Dann gehen Sie wieder in den maximalen Zehenspitzenstand, bleiben einen Moment da und sinken wieder ab. Machen Sie 30 Wiederholungen. Dies 3 x pro Tag.

## Was Sie tun können

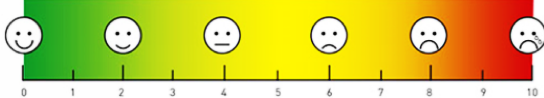
Auslösende Faktoren sollten verschwinden (z. B. Schuhe), Muskelverkürzungen können gedehnt werden, die allgemeine Belastbarkeit sollte langsam gesteigert werden durch Fitness-Training oder ein anderes Training, das Ihnen Spass macht. Einen ersten Effekt können Sie erst nach 2 bis 3 Monaten erwarten, sie brauchen Geduld. Es gibt wenige Medikamente, die ein Auslöser sein können. Sprechen sie mit ihrem Hausarzt darüber.

### Schuhe

Sind bestimmte Schuhe der Auslöser, sollten Sie diese nicht mehr tragen. Geeignete Schuhe haben einen kräftigen, nicht zu flachen, stabilen gedämpften Absatz, eine Fussbettung und eine Fersenkappe, die die Ferse hält aber nicht drückt.

### Massieren, Dehnen, Durchblutung fördern, etc.

Lokale Eigenmassagen und Dehnungsübungen verändern den Schmerz. Massieren Sie die Wade und die Sehne (mit den Daumen oder z. B. mit einem Wallholz oder einer kalten Getränkedüchse). Wenn die Schmerzen sehr stark sind, beginnen Sie entfernt von der schmerzhaften Stelle. Finden Sie raus, ob Ihnen eher Wärme oder Kälte gut tut. Bei sehr starken morgendlichen Schmerzen kann eine Nachtschiene oder Dehnen helfen.



#### Schmerz:

- Während der Aktivität:
  - 1-2 „Safe Zone“
  - 3-5 tolerierbar
  - >5 Abbruch empfohlen
- Maximal 5 Nach Beendigung des Programms
- Maximal 5 am nächsten Morgen

#### Schmerz und Steifigkeit:

- sollten nicht von Training zu Training zunehmen
- sind idealerweise bis zum nächsten Tag vollständig verschwunden
- länger als 48h sind nicht akzeptabel, insbesondere wenn sie weiteres Training verhindern

### Trainieren

Bei einer sehr starken Entzündung mit Schmerzen in Ruhe sollten sie pausieren, ansonsten ist es aber besser, aktiv zu bleiben. Problematisch sind unregelmässige intensive Aktivitäten. Zu Beginn sollte Sie eher langsam im Ausdauerbereich trainieren, nicht zu lange und möglichst täglich. Die Schmerzkontrolle erfolgt nach abgebildetem Schema. Mit der Zeit soll-

ten auch intensivere Trainings möglich sein. Z.B. Fitnessstraining auf einem Stepper oder Crosstrainer sind vorteilhaft, auch Gehtraining auf dem Laufband mit steilem Winkel macht Sinn. Balance-Training kann die Wirkung steigern.

