

## Achillodynie

Sehr geehrte(r) Patient(in),

bei Ihnen wurde die Diagnose einer Achillessehnentendinopathie (schmerzhafte Achillessehne) festgestellt. Diese macht sich häufig durch Schwellung, Druckschmerz und Morgensteifigkeit im Bereich der Achillessehne bemerkbar. Die Behandlung des Achillessehnen Schmerzes ist häufig langwierig. Anbei erhalten Sie einige Behandlungsempfehlungen:

### **Exzentrisches Krafttraining:**

Sie stellen sich auf eine Treppenstufe. Die Ferse des betroffenen Beines geht bis zur submaximalen Spannung der Achillessehne zu Boden. Dies hält man zwei Sekunden und geht dann unter Zuhilfenahme des anderen Beines wieder in den Zehenspitzenstand. Die Durchführung wird über 3x15 Wiederholungen pro Tag und Bein einmal morgens und einmal abends mit 10-20° gebeugtem Kniegelenk empfohlen.

Wichtig ist das tägliche Trainieren über mindestens zwölf Wochen. Der Behandlungserfolg ist in etwa 50 % gegeben.

### **Kälte- und Kompressionsanwendung:**

Intermittierende Anwendung von Kälte mit 10-20minütigen Intervallen (z. B. 3 x 10 Minuten) hat günstige Effekte.

Dies kann sehr gut vor und nach der Belastung erfolgen.

### **Scenar-Therapie:**

Durch die Anwendung von Elektroimpulsen kann häufig eine prompte und nachhaltige Wirkung erzielt werden. Das Scenar-Gerät ist in unserer Praxis verfügbar und kann im Rahmen einer Selbstzahlerleistung in Anspruch genommen werden.

### **Injektionstherapie:**

Die betroffene Region wird mit zahlreichen subcutanen Mikroinjektionen eines Medikamentengemisches behandelt. Durchgeführt werden 2 - 5 Sitzungen.

### **Sport:**

Sport ist erlaubt, es sollen weniger belastende Sportarten wie Schwimmen, Aquajogging und Radfahren erfolgen. Sprints und Bergläufe mit plötzlichen Belastungserhöhungen sollten eher gemieden werden. Bei bereits bestehenden Achillessehnenbeschwerden ist Gehen in flachen Schuhe oder Barfußgehen eher nicht so empfehlenswert. Es kann eine Einlage durch Erhöhung des Absatzes verordnet werden. Trainingshinweis für Sportler: gutes Aufwärmen vor der eigentlichen Belastung bereitet das Sehngewebe auf die Belastung vor. Sportler sollten auf gute Dehnung der Wadenmuskulatur achten, die Dehnung der Achillessehne sollte nur nach dem Training durchgeführt werden! Vor dem Training aufwärmen, aber nicht „kalt“ dehnen!

Des Weiteren **sind physiotherapeutische Maßnahmen, Akupunkturbehandlungen und Kinesiotaping** mittelfristig erfolgversprechende Maßnahmen.

### **Chirurgische Maßnahme:**

Diese sind nur im Ausnahmefall und bei frustraner Therapie angezeigt. Die ergänzende Anwendung von Homöopathika u. a. auch Traumeel hat sich in vielen Fällen bewährt.