› VORBEUGEN & HEILEN:
DAS IST GUT FÜR DIE ACHILLESSEHNE‹

ÜBEN STATT MEDIKAMENTE

GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG

Das ist die Läufer-Problemzone schlechthin: Fast jeder Zweite hat schon mal mit Achillessehnenschmerzen gekämpft. ***Hier erklärt unser Experte Dr. Matthias Marquardt, warum die üblichen Mittel gegen Entzündungen bei Schmerzen am Übergang von der Wade zur Ferse nicht helfen. Und sagt, was du tun kannst, um deine Sehne nicht zum Problemfall werden zu lassen.***

↦ Die Achillessehne heißt so, weil sie die einzige verwundbare Stelle am Körper von Achill war – einem Helden aus der altgriechischen Mythologie. Der Name passt noch heute: Denn die Sehne, die Wadenmuskulatur und Ferse verbindet, ist zwar die dickste und stärkste im menschlichen Körper, aber gleichzeitig auch das Körperteil, das bei Läufern am häufigsten für schwerwiegende Probleme, lange Laufpausen oder sogar für das Ende aller Ambitionen sorgt. In der Normalbevölkerung haben drei bis vier Prozent der Menschen Achillessehnenbeschwerden, unter den Läufer sind es bis zu 40 Prozent. Wir haben unseren Experten Dr. Matthias Marquardt gefragt, was man gegen Achillessehnenprobleme tun kann.

Matthias, wenn die Achillessehne schmerzt, muss sie entzündet sein. Das denken viele. Also Eis drauf und entzündungs- und schmerzhemmende Medikamente rein …

Dr. Matthias Marquardt: … nein. Genau das hilft meist nichts. Schon die Bezeichnung „Achillessehnen-Entzündung“ ist ein Missverständnis. Probleme mit der Achillessehne gehen allenfalls in der Startphase mit einer Entzündungsreaktion einher und haben ganz andere Ursachen und einen ganz anderen Verlauf als beispielsweise ein entzündeter Backenzahn. Der tut weh, wird rot und heiß. Dann nehme ich schmerzstillende und entzündungshemmende Medikamente wie Ibuprofen oder Diclofenac ein, und das Problem schmilzt dahin wie das Eis in der Sonne. Auch bei Knieschmerzen nach harten Belastungen, die mit entzündlichen Prozessen verbunden sind, oder nach Sturzverletzungen helfen solche Medikamente in Verbindung mit Kühlung sehr gut. Wer das aber bei Achillessehnenschmerzen versucht, wird die Erfahrung machen: Das funktioniert so nicht. Die Schmerzen bleiben oder werden sogar schlimmer.

Also hilft nur eine Laufpause?

Nein, auch eine Laufpause hilft bei einer Achillessehnenproblematik meistens nicht. Mit den ersten Laufschritten danach kommen oft auch die Schmerzen wieder. Dann kaufen sich die Läufer neue Laufschuhe, lassen sich Einlagen machen, tragen Bandagen oder fangen sogar an, ihren Laufstil zu verändern. Diese Leidensgeschichten enden dann meist mit irgendwelchen Naturheilmitteln als letzte Hoffnung, das Problem noch zu lösen. Funktioniert aber leider alles kaum.

Was sollte man stattdessen tun?

Man kann vorbeugen: Eine behutsame Steigerung von Umfang und Intensität ist ein ganz guter Schutz vor Achilles-

Unser Experte

Dr. Matthias Marquardt ist einer der bekanntesten Sportmediziner in Deutschland. Der Internist hat sich auf Check-up-Medizin und die Behandlung von Sehnenerkrankungen bei Sportlern spezialisiert. Elf Bücher zu Fragen des Laufsports und der Sportmedizin hat er verfasst. Sein Buch „Die Laufbibel“ ist ein Bestseller und lässt kaum eine Frage zu Training, Ernährung und Gesundheit bei Läufern unbeantwortet. In seiner „Sprechstunde“ in unserem Magazin behandelt er auf unterhaltsame Art Themen, die ihm im Alltag in der eigenen Praxis in Hannover immer wieder begegnen.

www.doktor-marquardt.de & www.marquardt-running.com

DIE RICHTIGE SCHUHWAHL

Gesunde Läufer sollten Schuhe mit geringer Sprengung wählen, die sich durch einen niedrigen Absatz auszeichnen. Das Laufen darin beugt einer Verkürzung der Wadenmuskulatur vor. Mit Sprengung bezeichnet man den Höhenunterschied eines Laufschuhes von der Ferse zum Vorfuß. Die Schuhe sind an der Ferse höher gebaut als unter dem Vorfuß. Schuhe mit niedrigem Absatz weisen eine Sprengung von weniger als zehn Millimetern auf. Bei Achillessehnenerkrankungen ist es aber genau umgekehrt: Wer daran leidet, sollte Schuhe mit mehr Sprengung und einem höheren Absatz tragen, weil so beim Laufen die mechanische Belastung der Achillessehne verringert wird.

sehnenproblemen. Regelmäßig die richtigen Dehn- und Kräftigungsübungen zu absolvieren, beugt auch vor. Man kann damit auch noch anfangen, wenn die ersten Schmerzen schon da sind. Denn Achillessehnen-Erkrankungen kommen nicht von heute auf morgen. Das ist ein schleichender Prozess, der meist beginnt, wenn Läufer ihre Laufumfänge deutlich steigern, weil es ihnen so großen Spaß macht oder weil sie ihre Leistungen verbessern wollen. Es beginnt mit einem Zwicken an der Sehne bei den ersten Schritten, das dann beim Laufen wieder verschwindet. Oder die Schmerzen tauchen morgens nach dem Aufstehen auf und lassen erst nach ein paar Schritten wieder nach. Das lässt sich noch leicht ignorieren, aber spätestens dann sollten Läufer mit den richtigen therapeutischen Maßnahmen beginnen. Und sich nicht einfach einreden, dass das schon wieder wird. Denn zu diesem Zeitpunkt lässt sich eine Verschlimmerung der Achillessehnen-Erkrankung noch relativ leicht verhindern.

Und was muss man dazu tun?
Am wichtigsten ist das so genannte Exzentrik-Training für Waden und Sehnen. Klingt kompliziert, ist aber ganz einfach. Man braucht dafür nur eine Treppenstufe: Der Läufer stellt beide Fußballen auf die Stufe, senkt die Ferse des einen Fußes ab, verweilt einen Moment am tiefsten Punkt und drückt anschließend die Ferse wieder nach oben, bis der Fuß nur noch auf den Zehen steht.

Wie wirken diese Übungen?
Sie erzeugen eine Zugspannung auf die Collagen-Fasern, aus denen die Achillessehne besteht. Dadurch werden die Fasern gestärkt und das eingelagerte Wasser reduziert. Wenn das ein bisschen weh tut, ist das nicht schlimm. Exzentrik-Training sollte nach den ersten Symptomen einer Achillessehnenproblematik mindestens zwölf Wochen lang, am besten zweimal täglich absolviert werden. Noch besser ist es allerdings, diese Übung vorbeugend in seine Trainingsroutine einzubauen, sodass Achillessehnen-Probleme erst gar nicht auftreten.

Eine sehr einfache Therapie ...
... ja, man muss sie nur machen. Die Wissenschaft ist sich einig, dass dies die wirksamste Art ist, Achillessehnen-Erkrankungen vorzubeugen und zu behandeln. Ergänzen lässt sich die Therapie durch das sogenannte „Flossing“. Dabei werden das Sprunggelenk und die Sehne so eng mit einer Bandage umwickelt, dass sie fast nicht mehr durchblutet werden. Dann absolviert man mit dieser Wicklung die Exzentrik-Übung. Wenn danach die Umwicklung wieder entfernt wird, steigt die Durchblutung der schmerzhaften Bereiche deutlich an, was die Heilung fördert.

Darf man in diesem Stadium der Erkrankung laufen?
Ja, aber mit geringeren Umfängen und in ruhigerem Tempo als sonst. Wichtig ist es, die Zeit mit weniger Training zu einer biomechanischen Bewegungsanalyse und Trainingsberatung zu nutzen.

Was wird dabei untersucht?
Man schaut, ob der Läufer den richtigen Schuh mit der für ihn richtigen Fersensprengung hat. Ob er einen Schuh mit oder ohne Pronationsstütze benötigt. Ob orthopädische Einlagen erforderlich sind. Es wird angeschaut, ob er X- oder O-Beine hat, ob er Vor- oder Rückfußläufer ist. Auf Grundlage dieser Analyse wird der Läufer dann in Sachen Schuhwahl und Laufstil beraten.

Was gehört alles zu einer umfassenden Untersuchung bei Achillessehnen-Erkrankungen?
Die Veränderungen der Sehne lassen sich mit Ultraschall erkennen. Die Bewegungsanalyse kann auf einem großen Laufband erfolgen. Dabei wird von mehreren Seiten gefilmt, um den Laufstil darzustellen. Daneben sollten aber auch mit Laufsensoren Bewegungsdaten auf den Untergründen erhoben werden, auf denen der Läufer tatsächlich läuft. Ganz wichtig ist die Trainingsberatung, denn circa 50 Prozent der Achillessehnen-Erkrankungen entstehen durch Trainingsfeh-

Mit Ultraschall wird diagnostiziert, wie weit eine Achillessehnen-Erkrankung schon fortgeschritten ist

DIE BESTE ÜBUNG FÜR SCHMERZFREIE ACHILLESSEHNEN

» Sobald es nur ein bisschen zwickt: An die Treppe! «

EXZENTRIK-TRAINING

Für diese geniale Übung gegen Achillessehnenschmerzen brauchst du nur eine Treppenstufe (und vielleicht ein Geländer oder eine Wand, an der du dich abstützen kannst, um stabiler zu stehen). Zum Auftakt stellst du beide Fußballen auf die Stufe, senkst dann die Ferse des einen Fußes ab, verweilst einen Moment am tiefsten Punkt und drückst anschließend die Ferse wieder nach oben, bis der Fuß nur noch auf den Zehen steht. Den anderen Fuß hebst du an. Das Ganze machst du 15-mal mit dem einen Fuß, wechselst dann zum anderen und ziehst insgesamt dreimal 15 Wiederholungen pro Fuß durch. Das gilt allerdings nur für Läufer, die Probleme an der Sehne und nicht im Bereich des Sehnenansatzes an der Ferse haben. Wer dort Schmerzen hat, sollte die Überstreckung von Achillessehne und Wade vermeiden und die Übung nicht an der Treppe sondern auf einem flachen Untergrund absolvieren. Dabei gehst du mit einem Fuß in den Zehenstand und senkst dann die Ferse wieder auf den Boden ab.

» Die Heilung kann teuer werden «

ler wie zu schnelle Steigerungen der Laufumfänge oder durch zu geringe Regenerationszeiten zwischen den einzelnen Belastungen. Aber auch mangelndes Athletiktraining oder das Vernachlässigen von Dehnübungen können eine große Rolle spielen.

Und wenn ich schon in fortgeschrittenem Stadium der Erkrankung bin?
Dann kann zusätzlich zu den bereits beschriebenen Maßnahmen eine Stoßwellentherapie helfen. Damit wird die Regeneration erkrankter Sehnenfasern unterstützt.

Man hört ja auch schon mal davon, dass Achillessehnenschmerzen mit Cortison behandelt werden ...
... das sollte man nicht tun. Dieses Medikament bremst den Stoffwechsel, was dazu führt, dass sich das Sehnengewebe noch langsamer regeneriert als sowieso schon. Die Achillessehne braucht 500 Tage, um alle ihre Zellen einmal auszutauschen. Cortison-Behandlungen können sogar Risse der Sehne verursachen. Wenn man die Stoßwellentherapie durch Spritzen ergänzen will, sollte man an Eigenblut denken. Dabei wird dem Patienten zunächst Blut abgenommen, aus dem dann Bestandteile gewonnen werden, die sich an die Sehne spritzen lassen, um dort regenerative Prozesse zu fördern.

Und wenn das alles nichts hilft?
Dann kann man die eingewachsenen Blutgefäße und Nerven veröden und so den Schmerz abstellen. Dazu spritzt man ein Mittel, das auch beim Veröden von Krampfadern verwendet wird. Das ist aber immer die letzte Möglichkeit, weil der Arzt dabei unter Ultraschallkontrolle genau aufpassen muss, dass er das Medikament an die exakt richtige Stelle spritzt. Denn es zerstört das verödete Gefäß oder den Nerv für immer. Ein Arzt, der diese Therapie anbietet, kann das natürlich. Aber wir sind ja immer bestrebt, die Patienten dem geringstmöglichen Restrisiko auszusetzen. Das gleiche gilt für den Einsatz von Röntgenbestrahlungen, die auch bei hartnäckigen Achillessehnen-Erkrankungen helfen können. Weil diese Therapie mit einer Strahlenbelastung verbunden sind, sollte sie immer erst zum Einsatz kommen, wenn alles andere nicht geholfen hat.

Und wer zahlt diese Behandlungen am Ende?
Von den gesetzlichen Krankenkassen werden die beschriebebeb Leistungen nicht übernommen – außer Cortisonspritzen und Röntgenbestrahlung. Die private Krankenversicherung übernimmt die Behandlungskosten meistens. Läufer sollten sich darüber im Klaren sein, dass die Heilung einer fortgeschrittenen Achilessehnenerkrankung schnell mehrere hundert Euro kosten kann – das macht Vorbeugen noch wertvoller.

Interview: Christian Ermert

WIE ACHILLESSEHNENPROBLEME ENTSTEHEN

Stadium 1:
Die Sehne schmerzt und wird stellenweise dicker
Auslöser für Achillessehnenbeschwerden ist fast immer der mechanische Stress, den die Sehne beim Laufen erfährt. Zwischen den Sehnenfasern werden Eiweißstoffe eingelagert, die dann Wasser in die Sehen ziehen, was für ein Anschwellen und Schmerzen an der Sehne sorgt. Diese Verdickungen sind dann für den Läufer tastbar und er befindet sich in Stadium eins einer Achillessehnen-Erkrankung. Bei der Erforschung von schmerzhaften Veränderungen an der Achillessehne hat man in den 1980er-Jahren festgestellt, dass an gereizten Sehnen Entzündungsstoffe freigesetzt werden. Daraus hat man dann geschlossen, die Entzündung behandeln zu müssen, um die Achillessehne zu heilen. Man hat aber übersehen, dass es sich zwar um einen entzündlichen Prozess handelt, der sich aber durch Medikamente nicht einfach abstellen lässt. Die entzündlichen Prozesse aufgrund hoher mechanischer Belastung sind lediglich der Auftakt zu der Erkrankung, die wesentlich komplexer ist als eine einfach Entzündung, die durch Mittel wie Ibuprofen behandelbar wäre.

Stadium 2:
Adern und Nerven wachsen in die Sehne
Studien haben gezeigt, dass bei vielen Sportlern im ersten Stadium die Symptome von selbst wieder verschwinden. Bei anderen dagegen verschlimmert sich die Krankheit. Sie geraten in Stadium zwei. Die Sehne wird noch dicker. Der Körper versucht, mit einem Reparaturmechanismus dagegen vorzugehen: Feine Blutgefäße und Nervenverästelungen wachsen in die Sehne ein. Das verursacht chronische Schmerzen, an Laufen ist kaum noch zu denken. Und jetzt hilft auch eine längere Laufpause nicht mehr viel. Nach einem halben Jahr treten im Alltag zwar keine Schmerzen mehr auf, weil die mechanische Belastung stark reduziert ist. Das heißt aber nicht, dass die Achillessehnen-Erkrankung weg wäre. Sobald der Sportler wieder mit dem Laufen beginnt, sind die Schmerzen meist auch schnell wieder da.

Stadium 3:
Massive Schmerzen und Risse von Sehnenfasern drohen
Wer jetzt noch weiterläuft, gerät meistens ins dritte Stadium der Achillessehnen-Erkrankung, in dem sogar Risse einzelner Sehnenfasern drohen. Dieser Prozess ist dann unumkehrbar, zwar übernehmen die letzten gesunden Fasern die Funktion der kaputten Strukturen, aber Nerven und Blutgefäßen wachsen massiv ein und verursachen starke Schmerzen. In diesem Stadium ist das nicht mehr heilbar. Nach einer Operation, bei der das kranke Gewebe entfernt wird, gelingt es allerdings unter Umständen, die verbleibenden Sehnenfasern so zu stärken, dass die Sehne wieder belastbar wird.