

PATIENTENINFORMATION

ACHILLODYNIE

NEUE WEGE IN DER
KONSERVATIVEN THERAPIE
UND POSTOPERATIVEN
NACHBEHANDLUNG



BESSER IN BEWEGUNG

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Diese Broschüre haben wir speziell für Menschen mit einer Achillodynie erstellt. Bei der Achillodynie handelt es sich um ein Schmerzsyndrom der Achillessehne. Die Achillessehne ist die stärkste Sehne des menschlichen Körpers.

Ihr Name stammt aus der griechischen Mythologie und geht auf den Helden Achilles zurück. Sie ist der Ansatz der Wadenmuskulatur am Fersenbein. Die Wadenmuskulatur besteht aus dem zweiköpfigen Wadenmuskel *Musculus gastrocnemius* und dem Schollenmuskel *Musculus soleus* (siehe Abbildung).



Etwa 75% der Achillodynien können konservativ, ohne Operation, behandelt werden. Nur ein Viertel erfordert eine Operation.

In dieser Broschüre finden Sie Informationen zu den häufigsten Ursachen einer Achillodynie, zur Wirkungsweise und Einsetzbarkeit von Bandagen sowie Tipps zur Rehabilitation und Gesunderhaltung in Form eines Übungsprogrammes.

Bei Unklarheiten oder Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt.

WIE ENTSTEHT EINE ACHILLODYNIE?

DIE URSACHEN

ÜBERLASTUNG DER SEHNE UND IHRES GLEITGEWEBES

Typisch ist ein Anlaufschmerz am Morgen, ein Rückgang der Beschwerden bei Bewegung und erneute Schmerzzunahme in Ruhe. Zwischen den Wadenmuskeln besteht ein ungleicher Zug. Dadurch werden einzelne Sehnenanteile überlastet und Verklebungen im Bindegewebe können die Folge sein.



REIZUNGEN DES SCHLEIMBEUTELS

Ursachen können verkürzte Sehnen, besonders stark hervortretende Knochenkanten am Fersenbein oder schlecht sitzendes Schuhwerk sein. Typisch sind Schmerzen am Ansatz der Achillessehne am Fersenbein, die sich durch Hochziehen des Vorfußes verstärken.

(TEIL-)RISSE DER ACHILLESSEHNE

Teilrisse der Achillessehne können nach wiederkehrenden hohen Belastungen entstehen. Der Schmerz nimmt mit zunehmender Beanspruchung zu und kann überall in der Sehne auftreten. Die Funktion der Wadenmuskulatur muss nicht gestört sein.

Bei der kompletten Ruptur ist normales Gehen nicht mehr möglich. Sie geht meist mit einem lauten Knall einher.

WAS KANN IHNEN HELFEN?

DIE THERAPIE

NEUE KONSERVATIVE THERAPIE

Der neue Therapiegedanke legt großen Wert auf eine intensive und aktive Behandlung der Achillessehne. Damit unterscheidet er sich von dem herrschenden Konzept einer längerfristigen Ruhigstellung und Entlastung der Sehne.

Im Vordergrund der Therapie steht die Wiederherstellung der Funktion des Gleitgewebes und die Korrektur muskulärer Ungleichgewichte durch Dehnung, Kraft, Koordination und Selbstmassage.



Anfänglich kann eine Entzündung medikamentös behandelt werden. Cortisonpräparate und einige Antibiotika sollten jedoch vermieden werden, da sie die Regeneration der Sehne hemmen.

Sollte das konservative Therapiekonzept nicht den gewünschten Erfolg bringen und Beschwerden unvermindert weiter bestehen, ist es erforderlich, weitere diagnostische Schritte einzuleiten, um (Teil-)Risse der Sehne auszuschließen. Etwa 20% aller Sehnenrisse werden akut nicht erkannt, da eine Funktion im Fußgelenk durch muskuläre Kompensationsmechanismen aufrecht erhalten werden kann. Sie bedürfen aber unbedingt der Operation.

SCHÜTZEND, STÜTZEND, STIMULIEREND DIE BANDAGEN

SPORLASTIC Achillessehnenbandagen aus anatomischem 3D-Flachgestrick mit funktioneller Kompression lindern den Schmerz und wirken entlastend. Eingearbeitete Silikonpelotten massieren die Achillessehne, regen den Stoffwechsel an und fördern die Durchblutung.



ACHILLO-HIT®

Die großflächige, genoppte Silikonpelotte reicht bis in die Längswölbung der Fußsohle hinein und bewirkt, dass die Muskeln schneller und effizienter auf Bewegungsänderungen des Gelenks reagieren können. Belastungen auf die Achillessehne werden so reduziert. Der Einstieg ist durch Klettverschlüsse besonders bequem.

ACHILLODYN®

Die Pelotten massieren die Schwellung seitlich der Achillessehne bei Bewegung sanft aus. Die Fersenkeile können eingesetzt werden, wenn eine vorübergehende Spannungsreduzierung der Achillessehne indiziert ist. Der zweite Fersenkeil für die gesunde Seite verhindert einen Beckenschiefstand.

MUSKELN ENTSPANNEN

DEHNUNG

Besonders wichtig ist sorgfältige Dehnung, da nur ein gedehnter Muskel Kraft entwickeln kann. Eine gedehnte und entspannte Wadenmuskulatur vermindert die Spannung auf die Achillessehne und entlastet. Auch die Zehenbeuger müssen aus diesem Grund gedehnt werden.

DEHNUNG DER WADENMUSKULATUR

In Schrittstellung und mit gestrecktem Knie die Wade bis an die Schmerzgrenze dehnen. Dann den Fuß gegen den Boden drücken. Nachlassen und noch weiter in Dehnung gehen.

 **Jeweils 15 Sekunden**



DEHNUNG DER ZEHNBEUGER

Die Zehen gegen eine Wand oder Türrahmen stellen. Knie strecken bis an die Schmerzgrenze. Dann die Zehen gegen die Wand drücken. Anschließend nachlassen und noch weiter in Dehnung gehen.

 **Jeweils 15 Sekunden**

MUSKELN STÄRKEN

KRAFT & KOORDINATION

Chronische Achillessehnenbeschwerden führen oft zu einem Kraftverlust der Wadenmuskulatur. Die Koordination des Muskels ist wichtig, damit auf einwirkende Kräfte von außen adäquat reagiert werden kann. Ein so trainierter Muskel vermag die Belastung auf die Sehne zu verringern.

KRÄFTIGUNG DER WADE


Zunächst beidbeinig in die volle Kniestreckung gehen, dann auf die Zehenspitzen und anschließend wieder langsam nachlassen (z.B. auf einer Treppenstufe).

 **2 x 10 Wiederholungen**



KOORDINATION UND PROPRIOZEPTION

Barfuß auf instabilem Untergrund das Gleichgewicht halten, z.B. auf einer Handtuchrolle oder einem Wackelbrett. Hierdurch wird ein schnelles Anspringen der Muskulatur in unterschiedlichen Gelenkstellungen trainiert.

 **2 x 30 Sekunden**


BINDEGEWEBE STIMULIEREN

MASSAGE

Durch eine regelmäßige Massage des Gleitgewebes werden Verklebungen und Stauungen in den Sehnen vermindert, die für den Anlaufschmerz am Morgen verantwortlich sein können. Dies kann auch als Selbstmassage oder durch Übungen mit der BLACKROLL® geschehen.

SELBSTMASSAGE

Druckvolles Entlangstreichen mit dem eigenen Daumen oder einem Igelball an den seitlichen Konturen der Achillessehne, der oberflächlichen und der tiefen Wadenmuskulatur.

 **1-2 Minuten**



BLACKROLL

Um Verklebungen entgegenzuwirken, mit der BLACKROLL® wie mit einem Nudelholz die Muskulatur „weich kneten“. Wade auf der BLACKROLL® ablegen und nach vorne und hinten rollen. Das Eigengewicht des Unterschenkels kann durch Druck erhöht werden.

 **3 x 10 Wiederholungen**

ENTDECKT UND GETESTET NÜTZLICHE HELFER

PRODUKTE FÜR IHREN ERFOLG

Bleiben Sie in Bewegung und tun Sie sich etwas Gutes – zur Rehabilitation sowie vorbeugend. Stimmen Sie Ihr individuelles Trainingsprogramm mit Ihrem Arzt oder Therapeuten ab.

In unserem beispielhaften Übungsprogramm haben wir die nachfolgenden Geräte eingesetzt und getestet. Unser Urteil: das ist etwas für Sie!

- _ Trainingsmatte
- _ Massagerolle BLACKROLL®
- _ Monostep

- _ HOLMENKOL Wasch- und Pflegeprodukte



Sie finden die Produkte unseres kompetenten Partners für Reha- und Trainingsgeräte im gut sortierten Fachhandel oder bequem im Internet unter www.valife.de

Valife

SPORTSCHUHE

Der Sportschuh sollte nicht als Hebel wirken, der dem unteren Sprunggelenk Bewegungen aufzwingt. Der Fersenbereich sollte leicht abgerundet sein, auf der Innenseite ist eine gute Abstützung wichtig. Häufig ist bei Achillessehnenbeschwerden eine Einlagenversorgung im Schuh sinnvoll, um ein übermäßiges Einknicken des Rückfußes zu verhindern.

REINIGUNG DER BANDAGEN

Wir empfehlen, ACHILLO-HIT® und ACHILLODYN® schonend handwarm mit Produkten der Firma HOLMENKOL zu waschen und an der Luft zu trocknen. Auch eine nachlassende Spannung des Formgestrickes wird so wiederhergestellt.

HOLMENKOL
LICENSE TO WIN

SPORLASTIC ORTHOPAEDICS – BESSER IN BEWEGUNG

_ SPORLASTIC DEUTSCHLAND



SPORLASTIC GmbH Medizinische Produkte

Weberstraße 1 _ 72622 Nürtingen _ Germany
Postfach 14 48 _ 72604 Nürtingen _ Germany

Telefon +49 70 22/70 51 81
Fax +49 70 22/70 51 13
info@sporlastic.de _ www.sporlastic.de



_ SPORLASTIC SCHWEIZ

BERRO AG

Postfach 30 _ 9053 Teufen _ Switzerland

Telefon +41 71/335 07 77
Fax +41 71/335 07 70
info@sporlastic.ch _ www.sporlastic.ch

_ SPORLASTIC ÖSTERREICH

Wir sind unter der deutschen Adresse
für Sie da.

Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne.



Qualitätsmanagementsystem
DQS-zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001:2008
Reg.-Nr. 069305 QM08
und DIN EN ISO 13485:2012
Reg.-Nr. 069305 MP2012



Laden Sie eine QR-Reader-App auf
Ihr Smartphone, z.B. i-nigma. Öff-
nen Sie die App und halten Sie die
Kamera über den QR-Code. Der
Code verlinkt Sie bequem mit der
Produktwelt von SPORLASTIC.

Join us on

YouTube

