

## Sagenhafter Schwachpunkt

Schmerzende Achillessehnen kennen viele Freizeitsportler. Kräftigung schafft Abhilfe

Furchtlos stürzte er sich in den Kampf um Troja. Klar, denn der griechische Held Achilles hielt sich für unverwundbar. Ein verhängnisvoller Irrtum, wie sich herausstellen sollte: Eine Stelle seines Körpers, ein zwölf Zentimeter langer Gewebestrang, erwies sich als Schwachpunkt.

Ähnlich ergeht es heute vielen Freizeitsportlern, typischerweise Männern im Alter zwischen 35 und 55 Jahren: Auch für sie ist jene Sehne, die Ferse und Wadenmuskulatur verbindet und den Namen des mythischen Helden trägt, oft ein Problem. „30 bis 50 Prozent aller Sportverletzungen betreffen Sehnen“, erklärt Dr. Karsten Knobloch, Chirurg und Achillessehnenforscher an der Medizinischen Hochschule Hannover. „Mit am häufigsten ist die Achillessehne betroffen, erst dann kommt die Kniesehne.“

### Überlastung als häufigste Ursache

Gerne ignorieren Freizeitathleten den Schmerz an der Sehne, weil sie eine Trainingspause befürchten. Schnell wird dann daraus ein chronisches Problem: Mit dem Dauerschmerz, der unmittelbar nach einer Belastung und besonders am Morgen auftritt, steigt die Gefahr eines Sehnenrisses.

Ursache der Beschwerden ist meist eine Überlastung. Fußballer oder Läufer sind daher besonders häufig betroffen. Aber auch einmalige Überbeanspruchung wie das Heben schwerer Umzugskartons sowie das Tragen von Schuhen mit hohen Absätzen, Fußfehlstellungen, Rauchen und Übergewicht zählen zu den Risikofaktoren. „Bisweilen handelt es sich sogar um eine Nebenwirkung einer bestimmten Gruppe von Antibiotika, den Chinolonen, oder einiger cholesterinsenkender Medikamente“, erklärt Knobloch. Ohne Behandlung schmerzt die Sehne bald auf Schritt und Tritt, entweder am Sehnenansatz an der Ferse oder, was etwas häufiger ist, im mittleren Abschnitt.

### Fehlgeschlagene Reparatur

Die Schmerzen gehen auf eine sich entwickelnde Entzündung zurück, deren Ziel es ist, das offensichtlich zu schwache Gewebe zu stärken. Bei der Achillessehne funktioniert dieser Reparaturmechanismus nicht, denn der Ersatz ist von minderer Qualität. „Die Kräfte, die auf die Sehne wirken, überfordern das neue Gewebe“, sagt Knobloch. „Der Heilungsversuch des Körpers schlägt fehl.“ Von außen ist dieser Prozess gut zu erkennen: Dick und wuchtig zeigt sich die Sehne an der entzündeten Stelle.

So weit muss es aber nicht kommen: Ein einfaches Kräftigungsprogramm hilft der schmerzenden und schwächelnden Sehne (siehe unten). Zusätzlich können örtliche Kälteanwendungen Linderung verschaffen (dreimal zehn Minuten, aber nicht direkt auf die Haut). Um allerdings dauerhaft beschwerdefrei zu bleiben, rät Knobloch, die Kräftigungsübungen fortzuführen: „Zwei Einheiten pro Woche sind die perfekte Vorbeugung.“ |

## Wippen gegen Schmerzen



Das Kräftigungsprogramm geht über zwölf Wochen. Trainiert wird täglich und jedes Bein einzeln. Nur wenn die Schmerzen im Einbeinstand nicht auszuhalten sind, wird die Übung zu Beginn beidbeinig ausgeführt. Pro Bein stehen sechs Durchgänge mit je 15 Wiederholungen an.