

Gereizte Sehnen

Erfolgreiche multimodale Behandlungsmöglichkeiten



von Corry Ullrich

Aufgrund gereizter Sehnen eine Zwangspause einlegen zu müssen, ist für manchen Aktiven ein Albtraum. Im Folgenden erörtern wir die häufigsten Sehnenkrankungen bei Läufern und zeigen Behandlungsmethoden, die zur Verfügung stehen, auf.

Sehnenkrankungen und erste Schritte

Treten Sehnenbeschwerden auf, stellt sich jedem Sportler die Frage, welche Symptome vernachlässigt werden können und ab wann eine therapeutische Behandlung notwendig ist. Wartet der Betroffene zu lange und ignoriert den Schmerz, besteht das Risiko, dass sich eine Sehnenentzündung entwickelt, die sogar chronisch werden und zu einer längeren Sportpause führen kann. In jedem Fall muss daher zunächst eine Trainingsreduzierung erfolgen. Der Schmerz kann ein guter Indikator sein. Stellt sich nach einer Woche keine Besserung ein, ist der Weg zum Orthopäden notwendig.

„Stand-alone“-Methode

Eine der bekanntesten Behandlungsmethoden ist die Stoßwellentherapie. Laut aktueller Studienlage ist sie die am besten evaluierte Therapiemethode für Sehnenbeschwerden, wozu auch die Achillessehnenentzündung oder der Fersensporn gehören. Noch immer wird die Stoßwellentherapie als „Stand-alone“-Methode angewandt.

Laufen gehört zu den beliebtesten Sportarten in Deutschland. Verschiedene Formen von Sehnenreizungen und -entzündungen sind dabei nicht selten. Während Anfänger aufgrund der ungewohnten Belastung Beschwerden bekommen, lernt der ambitionierte Athlet die stechenden Schmerzen an Achillessehne, Fuß, Schienbein oder Knie zumeist kennen, wenn er sein Trainingspensum gesteigert oder verändert hat.

Der Patient kommt in die Praxis, erhält 1.500 bis 2.000 Impulse an der Stelle, wo der Schmerz lokalisiert wird, und geht dann wieder. Dieses „Dawos“-Prinzip (da, wo es wehtut, findet die Behandlung statt) hinterfragt man jedoch zunehmend. Denn es ist in nahezu allen Fällen nicht nur der schmerzende Bereich betroffen, auch die dazugehörenden Muskelgruppen spielen bei Sehnenbeschwerden eine Rolle, da sie Triggerpunkte oder zu hohe muskuläre Spannungen aufweisen.

Multimodaler Therapieansatz

Um die Muskelspannung zu normalisieren und die Beschwerden nachhaltig zu lindern, ist es fast immer sinnvoll, die Stoßwellentherapie im Rahmen eines multimodalen Ansatzes mit anderen Therapien zu kombinieren. So kann ein umfassender Heilungsprozess angestoßen werden. Auch bei dem multimodalen Ansatz steht die Stoßwellentherapie im Zentrum. Mittels eines bildgebenden Verfahrens, meist ein Ultraschallbild, erstellt der Experte die Diagnose. Die Schmerzpunkte und -intensität erfasst ein Algometer. Manchmal nimmt man noch eine 4D-Bewegungsanalyse vor, bei der eine ganzheitliche Bewegungsanalyse, eine Wirbelsäulenvermessung sowie eine Gang- und Fußabdruckanalyse erfolgt.

Stoßwellentherapie

Anschließend werden mit einem Handstück Stoßwellen mittels Ultraschallgel auf die Schmerzzonen übertragen. Das steigert die Durchblutung, das geschä-

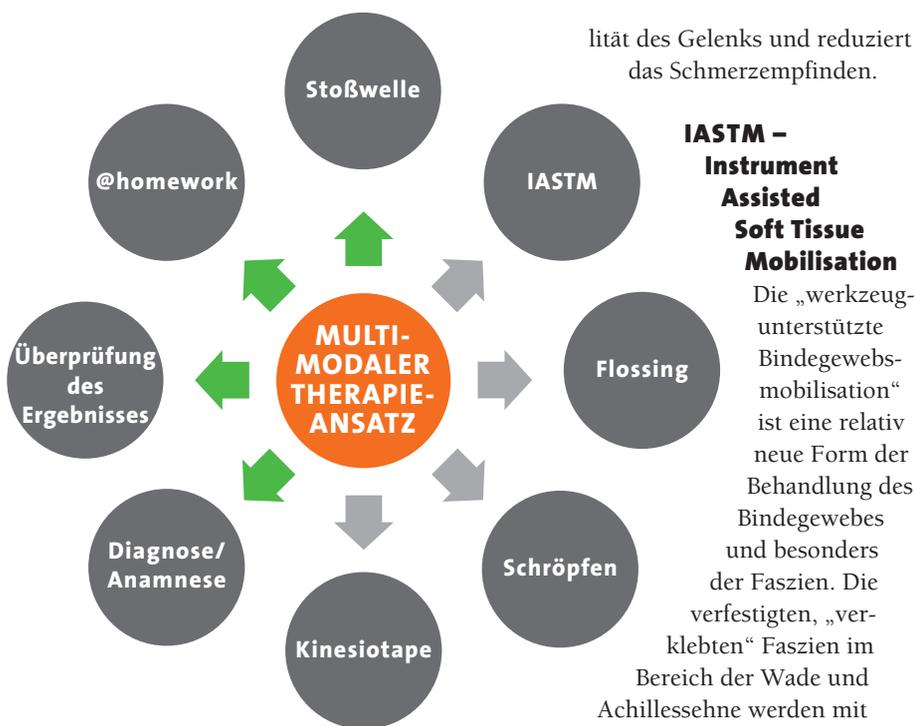
digte Gewebe erhält die Möglichkeit zur Regeneration, es erfolgt eine Anregung des Stoffwechsels mit Schmerzlinde- rung. Heilungsprozesse im Körper beschleunigen sich so. Moderne Geräte erlauben sowohl die fokussierte als auch die radiale Stoßwellentherapie. Fokussierte Stoßwellen sind gebündelt und erzielen daher eine Tiefenwirkung. Sie werden am Ort der Entzündung eingesetzt. Beispielsweise werden 2.000 Impulse auf die entzündete Achillessehne appliziert. Dagegen breiten sich radiale Stoßwellen fächerförmig aus und werden mit etwa 5.000 Impulsen bei Triggerpunkten oder zur Faszienbehandlung verwendet. Wade und Fußsohle können mit einem speziellen Faszien-Applikator behandelt werden.

Eigenbehandlung zu Hause

Wichtigste Ergänzung bei dem multimodalen Einsatz ist die Eigenbehandlung des Sportlers zu Hause, die nach einem vorgegebenen Plan verlaufen sollte. Bei einer Achillessehnenentzündung gehören folgende Punkte dazu:

- exzentrische Übungen an der Treppe, täglich sechs mal 15 Wiederholungen pro Bein
- Selbstmassage der Waden- und Fußmuskulatur mit einem Lacrosse Ball oder einer Faszienrolle, täglich fünf Minuten pro Seite
- in sehr akuten Phasen können Wickel mit ätherischen Ölen sowie Arnikatinktur verwendet werden.

>>



lität des Gelenks und reduziert das Schmerzempfinden.

IASTM – Instrument Assisted Soft Tissue Mobilisation

Die „werkzeugunterstützte Bindegewebsmobilisation“ ist eine relativ neue Form der Behandlung des Bindegewebes und besonders der Faszien. Die verfestigten, „verklebten“ Faszien im Bereich der Wade und Achillessehne werden mit einer Mischung aus Schub und Druck bearbeitet. Die dabei kontrolliert ausgelösten Mikrotraumen stoßen Heilungsprozesse an, bei denen sich das Gewebe neu aufbaut. Zudem erhöht sich der Bewegungsspielraum des betroffenen Bereichs.

Schröpfen

Die alternative Methode des Schröpfens (siehe *RUNNING* Nr. 180, Seite 48) kann bei Sehnenbeschwerden ebenfalls gute Dienste leisten. Oftmals ist der Spannungszustand der Wade massiv erhöht. Dies lässt sich mit einer Schröpfmassage effektiv beeinflussen. Ein Schröpfglas zieht man dabei in langen Bahnen über den Wadenmuskel. Durch

Flossing

Zu diesen Standard-Elementen können weitere Therapieformen hinzukommen. Das Flossing-Band lässt sich zu Beginn der Therapie anwenden. Dabei handelt es sich um ein etwa fünf Zentimeter breites Gummiband, mit dem man das Gewebe im Beschwerdebereich, also etwa der Achillessehne, eng umwickelt. Anschließend wird das Sprunggelenk circa zwei Minuten aktiv bewegt. Beim Lösen des Bandes kommt es zu einem sogenannten Schwammeffekt, wobei Blut und Lympheflüssigkeit einschleusen und zur Heilung beitragen können. Flossing verbessert weiterhin die Mobi-

Diese Experten standen uns für den Artikel kompetent zur Verfügung:



CORRY ULLRICH
Die Sportspraxis
www.sportpraxis-ullrich.de



WERNER KOCH
Orthopädische Praxis
www.praxiskoch.de

den Unterdruck in dem Schröpfglas wird das Gewebe angesaugt. Bei dieser Behandlung kommt es zu einer Art Rollbewegung im Gewebe, die zu einer intensiven Dehnung und Mobilisation der verhärteten Strukturen führt.

Kinesiotaping

Zur weiteren Unterstützung der Therapie, besonders vor Trainingseinheiten oder Wettkämpfen, können Tapes geklebt werden. Dadurch lassen sich folgende weitere Effekte erzielen:

- positive Entwicklung der Muskelspannung
- Unterstützung der Gelenkfunktion
- Schmerzreduktion
- Entlastung der Achillessehne.

Kassenleistungen

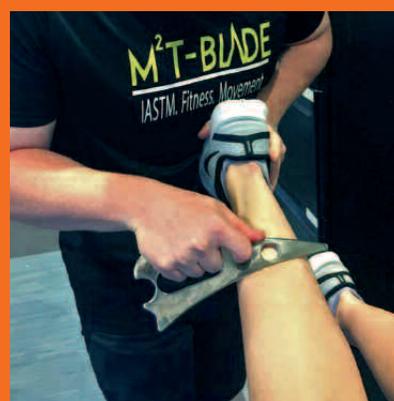
Die Diagnose bezahlt die gesetzliche Krankenkasse. Eine Stoßwellentherapie wird nur von privaten Kassen finanziert und kostet für gesetzlich Versicherte zwischen 60 und 200 Euro. Die anderen Behandlungen sind IGeL-Leistungen.



Fokussierte Stoßwellentherapie an der Achillessehne.



Radiale Stoßwellentherapie an der Wadenmuskulatur.



IASTM-Behandlung der Wadenmuskulatur.