

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bad Homburg, den 18. Juli 2011

Oft überfordert: Die Achillessehne

Dem bis dahin unbezwingbaren Achilles wurde sie zum Verhängnis als sie vom Pfeil durchbohrt wurde. Vom quälenden Schmerz gepeinigt war er unfähig zu kämpfen und fiel. Viele Menschen heute leiden ähnliche Schmerzen, auch ohne Verletzungen im Kampf. Die Achillessehne vereinigt die von der Wadenmuskulatur aufgebrauchten Kräfte und überträgt sie in die Ferse. Joggen und Springen, alles Aufstellen auf die Fußspitzen lässt die Waden verkürzen. Deswegen haben meistens Berufsgruppen oder Sportler, die diese Bewegungen intensiv betreiben dort Probleme. Oft wird es aber noch schlimmer. Man schiebt ein Auto an, macht einen ungewohnt schnellen und langen Schritt oder springt aus einer gewissen Höhe und stürzt plötzlich wie vom Blitz getroffen zu Boden. Kurz vorher hört man einen Knall, kein Auftreten ist mehr möglich – die Achillessehne ist gerissen.

Wichtig zu verstehen: Es gibt – ausgenommen „explodierende“ Belastungen durch Unfälle oder ähnliche Geschehnisse – grundsätzlich keine „falschen Bewegungen“, die zu dieser einschneidenden Verletzung führen. Es gibt aber mit zunehmender Tendenz Achillessehnen, die so unterfordert sind, dass der Körper ihre Struktur und Stabilität so abbaut, dass normale Anforderungen schlimmste Verletzungsfolgen haben können. Oder aber Dauerbelastungen, die sich unter immer wieder auftretenden Schmerzen einschleichen und die Sehne über Jahre so unterschwellig überfordern, dass sie schließlich bei nichtigen Anlässen reißt.

Wenn das passiert ist es kein Spaß. Es tut extrem weh und dauert sehr lange, bis die Funktion wieder normalisiert ist. Häufig gewinnt sie ihre ursprüngliche Form mangels „gewusst wie“ nicht mehr zurück. Wichtig: Nicht unbedingt muss operiert werden. Vor allem wenn die Sehnenhülle noch steht sollte die Verletzung der umgebenden Struktur vermieden werden. Der Fuß wird dann in abgesenkter Position so festgestellt, dass die Sehnenhülle entlastet ist. Die Fasern können sich finden und verwachsen. Mit zunehmender Heilung wird der Winkel mehr und mehr normalisiert. Wichtige Voraussetzung, damit die Operation vermieden werden kann ist eine flexible und physiologisch arbeitende Wadenmuskulatur. Ist sie verkürzt und steht unter Dauerspannung wie das heute leider bei den meisten Menschen der Fall ist, dann wird es immer schwerer ohne Operation den Kontakt zwischen den abgerissenen Enden herzustellen.

Besser man lässt es gar nicht so weit kommen. Die beste Vorbeugung gegen einen Abriss ist eine funktionsfähige Wade. Wie bekomme ich die? Nicht durch die üblicher Weise empfohlene herkömmliche Kräftigung. Denn dabei verkürzt sie meist noch mehr, als das durch Sitzen, Laufen, Joggen, Fußball und Tennis spielen und andere einseitige Bewegungsmuster ohnehin schon der Fall ist. Menschen, die öfter Berge vorwärts hinauflaufen oder bei schwierigen Abstiegen rückwärts hinunter haben viel weniger Probleme im Bereich der Wade und Achillessehne. Sie flexibilisieren diese nämlich dabei. Leider kommt es bei der heutigen Lebensweise, vor allem in Städten so gut wie nicht mehr zu diesen automatisch ausgleichenden Bewegungsabläufen. Also müssen wir sie, das Problem erkennend, bewusst selbst herbeiführen. Stellen Sie sich mit den Zehenballen auf die Kante einer Treppenstufe und lassen Sie sich mit den Fersen einen Tag mit gestreckten Knien den nächsten mit gebeugten so weit hinunter, bis es in der Wade oder im Fußgelenk spannt. In dieser Position versuchen Sie wiederholt vorsichtig mit Wadenkraft, die Fersen etwas nach oben zu bringen. Schon mit dieser einfachen Übung bringen Sie Ihre Achillessehnen in einen immer kräftigeren und gleichzeitig funktionsfähigeren Zustand – und bekommen vielleicht Lust noch viel mehr und Spezielleres für maximales körperliches Wohlfühlen zu tun.

Eine schmerzfreie und bewegte Woche wünscht

Ihre Dr. Petra Bracht

Dr. Petra Bracht

