

PATIENTENINFORMATION

ACHILLODYNIE

NEUE WEGE IN DER THERAPIE
UND NACHBEHANDLUNG

BESSER IN BEWEGUNG



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

diese Broschüre haben wir speziell für Menschen mit Achillessehnenbeschwerden erstellt.

Wir haben für Sie Informationen zu den häufigsten Ursachen von Achillessehnenbeschwerden, zur konservativen Therapie, Wirkungsweise von Bandagen sowie eine Übungsauswahl zur aktiven Rehabilitation zusammengestellt.

Die Achillessehne ist die stärkste Sehne des Menschen und die gemeinsame Endsehne der Wadenmuskulatur. Sie überträgt die Kraft auf das Fersenbein und ermöglicht so eine Beugung des Sprunggelenkes in Richtung Fußsohle.



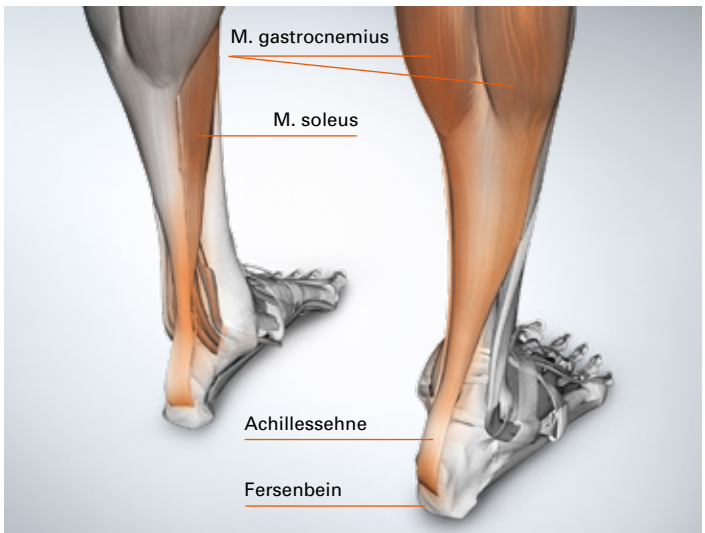
Beschwerden der Achillessehne können akut auftreten und/oder chronisch verlaufen. Entsprechend dem anatomischen Verlauf, können diese am Sehnen-Muskel-Übergang zur Wade (Tennis leg), dem freien Verlauf der Achillessehne (Mid-Portion-Tendinopathie), dem ansatznahen Bereich über dem Schleimbeutel und knöchernem Höcker am Fersenbein (Insertionstendinopathie, Bursitis subachillea, Haglundhöcker) sowie dem Ansatzbereich der Achillessehne am Fersenbein selbst (z.B. dorsalen Fersensporn), vorkommen.

Wenn Sie Fragen oder Unklarheiten zur Erkrankung, Therapie oder dem Rehabilitationsverlauf haben, wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt.

ACHILLESSEHNENBESCHWERDEN

ACHILLODYNIE

Überlastung, verhärtete/verkürzte Wadenmuskulatur, wiederkehrende Mikrotraumata, ungenügende Regeneration, Übergewicht und Fußform können u.a. eine Achillodynie begünstigen. Dabei kann es zur spindelförmigen Auftreibung der Sehne, Gefäßneubildungen, Verklebungen des Gleitgewebes, Anlaufschmerz, Belastungsschmerz, im Verlauf aber auch zu Ruheschmerzen kommen.



REIZUNGEN DES SCHLEIMBEUTELS/HAGLUNDHÖCKER

Eine Verbreiterung des knöchernen Höckers am Fersenbein (sog. Haglundhöcker) und eine entzündliche Symptomatik des Schleimbeutels (Bursitis subachillea) kann zu einem belastungsabhängigen Schmerz am Ansatz der Achillessehne am Fersenbein führen.

(TEIL-)RISSE DER ACHILLESSEHNE

Teilrisse der Achillessehne gehen mit akutem oder chronischem Überschreiten der Sehnenbelastbarkeit einher. Überlastung, bestimmte Medikamente, systemische Erkrankungen und Alter können verursachend wirken.

Achillessehnenrupturen gehen meist mit einem peitschenartigen Knall und mit einem starken, einschießenden Schmerz einher. Eine Delle ist tast- oder sichtbar.

DIE THERAPIE

KONSERVATIVE THERAPIE

Viele Achillessehnenbeschwerden lassen sich konservativ behandeln. Hierbei stehen Schmerzreduktion, Verringerung bzw. Vermeidung auslösender Ursachen sowie die Regenerationsförderung im Vordergrund. Neuere Konzepte verfolgen dabei oftmals mehrstufige Behandlungsansätze.

Diese beinhalten zum Beispiel eine Optimierung der Belastungsgestaltung, gegebenenfalls Einlagenversorgung, Bandagen zur Kompression und Weichteilmobilisation, Kräftigungs-, Dehnungs-



und Balanceübungen, Ultraschall und extrakorporale Stoßwellentherapie.

Medikamentös können vorübergehend schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkstoffe lokal und systemisch angewendet werden. Cortisonpräparate und einige Antibiotika sollten wenn möglich vermieden werden, da diese die Regeneration der Sehne hemmen und die Entstehung von Rupturen begünstigen können.

Lassen die Beschwerden über einen längeren Zeitraum nicht nach, können gegebenenfalls weitere therapeutische Schritte wie eine Operation erforderlich werden.

DIE BANDAGEN

SPORLASTIC Achillessehnenbandagen aus anatomischem 3D-Flachgestrick können den Heilungsprozess unterstützen. Funktionelle Kompression und speziell eingearbeitete Silikonpelotten massieren die Achillessehne und das umliegende Gewebe, regen den lokalen Stoffwechsel an und können so zur Entlastung, Schmerzlinderung und Regeneration beitragen.



ACHILLO-HiT®

Die Bandage mit AIR-MATRIX Silikonpelotten kann durch großflächige Stimulation und optimale Massagewirkung entlastend wirken. Hochwertiges Velours und innovative Perforierungen sorgen für mehr Atmungsaktivität und höheren Tragekomfort. Die dreiteilige Komfortzone sorgt für faltenfreien Sitz. Ein beigefügter QR-Code führt direkt zu angeleiteten, digitalen Therapieübungen und Informationen.

ACHILLODYN®

Die septierten Pelotten im mittleren Bereich der Achillessehne ermöglichen eine Massagewirkung und Durchblutungsförderung. Die Fersenkeile können eingesetzt werden, wenn eine vorübergehende Spannungsreduzierung der Achillessehne indiziert ist. Der zweite Fersenkeil für die gesunde Seite verhindert einen Beckenschiefstand. Dehnungsfähiges Spezialgestrick sorgt für faltenfreien Sitz.

MUSKELN ENTSPANNEN

DEHNUNG

Besonders wichtig ist eine sorgfältige Dehnung. Eine gedehnte und entspannte Wadenmuskulatur kann den Heilungsverlauf positiv beeinflussen. Auch die Zehenbeuger sollten 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 ZEHENBEUGER

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**

MUSKELN AUFBAUEN

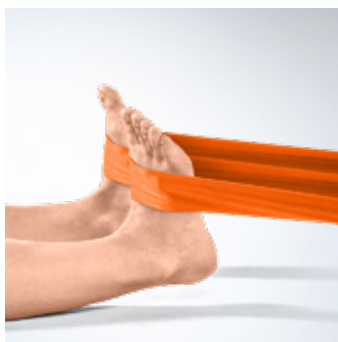
KRÄFTIGUNG

Zum Kraftaufbau der Fuß- und Sprunggelenk umgebenden Muskulatur können die folgenden Übungen durchgeführt werden.

FUSSHEBERMUSKULATUR

Therapieband sicher befestigen. Vorfüße einhängen, Rücken gerade. Beide Füße Richtung Knie anziehen und langsam wieder nachlassen. Zehenspitzen zur Decke, Knie nicht durchdrücken.

 3 x 10 – 15 Wiederholungen



PRONATORENKRÄFTIGUNG

Therapieband verknoten und um die Füße legen. Den Mittelfuß einhängen, Rücken gerade halten. Gegen den Widerstand des Therapiebandes den äußeren Fußrand nach außen und kniewärts ziehen und langsam wieder nachlassen.

 3 x 10 – 15 Wiederholungen


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

SPORLASTIC ORTHOPAEDICS – BESSER IN BEWEGUNG

SPORLASTIC DEUTSCHLAND

SPORLASTIC GmbH

Medizinische Produkte

Weberstraße 1 • 72622 Nürtingen

Postfach 14 48 • 72604 Nürtingen

Germany

Telefon +49 7022 705181

Fax +49 7022 705113

info@sporlastic.de • www.sporlastic.de

SPORLASTIC SCHWEIZ

BERRO AG

Austraße 7 • 9055 Bühler

Switzerland

Telefon +41 71 3350777

Fax +41 71 3350770

info@sporlastic.ch • www.sporlastic.ch

SPORLASTIC ÖSTERREICH

Wir sind unter der deutschen Adresse
für Sie da.

SPORLASTIC QUALITÄT



Qualitätsmanagementsystem
DQS-zertifiziert nach
DIN EN ISO 13485:2016,
Reg.-Nr. 069305 MP2016

SPORLASTIC ENGAGEMENT



Offizieller Kompetenzpartner des BDR



MITTELSTAND
GLOBAL
HEALTH MADE
IN GERMANY



FRANK STÄBLER



Offizieller Partner
von Anne Sauer

SPORLASTIC DIGITAL



www.facebook.com/sporlastic



www.youtube.com/sporlastic



www.instagram.com/sporlastic_official



GAUTHIER DANCE
DANCE COMPANY THEATERHAUS STUTTGART

Scannen Sie unseren QR-Code,
der Sie bequem mit der Produkt-
welt von SPORLASTIC verlinkt.



Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne.



SPORLASTIC®

ORTHOPAEDICS



4 029925 164662