



Die Ferse des Achilles

Achillessehnenenerkrankungen erfolgreich behandeln

Von Verletzungen und Erkrankungen der Achillessehne sind oftmals Sportler und sehr aktive Menschen betroffen. Häufig durch Überbelastung – seltener sind Unfälle, bei denen die Achillessehne ganz reißt – entwickelt sich eine Achillodynie, eine Erkrankung, bei der die Sehne dauerhaft schmerzt und z. B. durch wachsendes Narbengewebe langsam verdickt. Welche Behandlungsmethoden in Fällen wie diesen angezeigt sind, darüber sprach ORTHOpress mit dem Fußexperten und Orthopäden Dr. Janusz Pieczykolan vom Arthros Institute in Köln.

Herr Dr. Pieczykolan, welchen Zweck erfüllt die Achillessehne?

Dr. Pieczykolan: Die Achillessehne ist für die Beugung des Fußes in Richtung Fußsohle, die sogenannte Plantarflexion, sowie für die Inversion des Fußes verantwortlich. Sie ist die stärkste Sehne des menschlichen Körpers und verläuft direkt unter der Haut als Endsehne des zweiköpfigen Wadenmuskels zur Ferse hin. Wenn Sie z. B. einmal versuchen, sich auf die Zehenspitzen zu stellen, so gelingt Ihnen das aufgrund Ihrer Achillessehne.

Was verbirgt sich hinter dem Sammelbegriff Achillodynie?

Dr. Pieczykolan: Hierunter werden Erkrankungen der Sehne zusammengefasst, die sich durch Schmerzen im entsprechenden Bereich äußern und so die Lebensqualität der Patienten stark einschränken. Ursache kann

z. B. eine Tendinosis sein, also eine Entzündung, bei der es auch zu Flüssigkeitsverlusten im Bereich der Sehne kommt, oder eine beginnende Degeneration der Sehne, bei der es durch kleine Einrisse kommt – denn der Körper versucht die Achillessehne durch die Produktion von Narbengewebe zu stabilisieren. Häufig entwickeln Läufer diese Symptomatik und klagen über Schmerzen besonders während der Belastung.

Symptome einer Achillodynie:

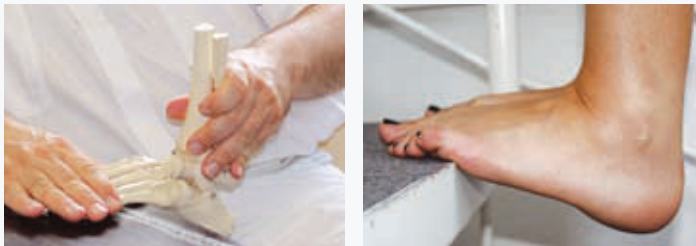
- Druckschmerz
- Schwellungen
- Schmerzen bei Belastung (z. B. Jogging)
- Morgensteifigkeit

Welche Behandlung empfehlen Sie Ihren Patienten?

Dr. Pieczykolan: Es gibt derzeit etwa drei bis vier Therapiemöglichkeiten, denen durch Studien eine Wirksamkeit zugeschrieben werden kann. Dazu gehört die Behandlung der erkrankten Sehne durch Dehnübungen, die auch ich meinen Patienten empfehle. Die Übung besteht darin, die Sehne regelmäßig zu dehnen, indem Sie sich z. B. mit den Zehen auf eine Treppenstufe stellen und die Ferse langsam nach unten durchdrücken. Diese Übung muss konsequent für mindestens drei Monate zwei- bis dreimal am Tag mit 10 Wiederholungen durchgeführt werden! In einigen, seltenen Fällen kann zusätzlich eine Behandlung mit Cortison durchgeführt werden, um z. B. eine vorhandene Entzündung einzudämmen, oder es werden lokal wirkende Schmerzmittel über eine Salbe auf den schmerzenden Fersenbereich gegeben.

Ursachen einer Achillodynie können sein:

- Entzündung des Schleimbeutels zwischen Achillessehne und Fersenbein
- Fersensporn
- Fehlstellungen des Fußes (z. B. Knickfuß)
- Sehnenreizung durch Überbelastung



Um die Achillessehne zu dehnen, führen die Patienten die dargestellte Übung – bei der die Ferse wiederholend nach unten gedrückt wird – mehrmals täglich über etwa drei Monate durch.

In letzter Zeit konnte man vereinzelt in der Presse lesen, dass nun auch Nitroglycerin-Spray bei Achillessehnenbehandlungen eingesetzt wird. Dem Laien ist das Medikament ja eher als Herzmedikament bekannt.

Dr. Pieczykolan: Das ist in der Tat eine neuere Entwicklung, die wir unseren Patienten ebenfalls anbieten. Man konnte feststellen, dass die Gabe von topischem Nitroglycerin für ca. acht Wochen, durch das Auftragen des Nitroglycerins direkt auf die Haut über der Sehne, eine verbesserte Durchblutung der Sehne bewirkt. Dies kann in den Fällen, in denen die Achillessehne sehr schlecht durchblutet ist, eine bessere Therapierbarkeit bewirken. Zusammen mit der Dehnungsbehandlung eine wirksame Methode auch bei Patienten, deren Achillessehne sich bereits in einem fortgeschrittenen Stadium der

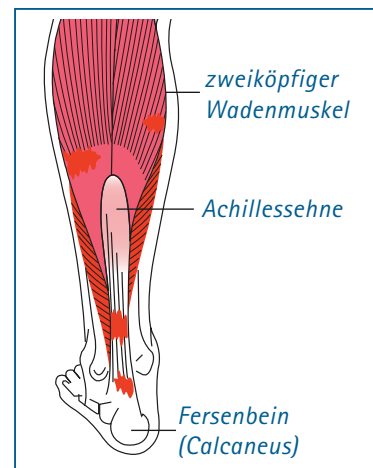
Degeneration befindet. Ob diese Therapieform im Einzelfall angezeigt ist, erkennen wir durch eine Aufnahme der Sehne im MRT, dank der wir die Erkrankung in genaue Stadien einteilen können.

In anderen Fällen hat sich auch eine Behandlung mit Stoßwellen als wirksam erwiesen. Die verschiedenen Therapien können im Bedarfsfall auch kombiniert werden, sodass ein für den einzelnen Patienten optimales Behandlungsergebnis erreicht werden kann.

Drei Monate erscheinen einigen Patienten sicherlich sehr lang. Gibt es operative Verfahren, die gegebenenfalls zum Einsatz kommen?

Dr. Pieczykolan: Es ist in der Tat eine Behandlung, die dem Einzelnen unter Umständen etwas Geduld aberverlangt. Eine Operation ist jedoch nicht immer

eine Alternative. Gerade im Bereich der Achillessehne wird eine OP nur noch selten durchgeführt, z. B. wenn eine Ruptur, also ein kompletter Durchriss der Sehne, diagnostiziert wird. In diesen Fällen wird die Sehne minimalinvasiv wieder zusammengenäht. Noch seltener kommt eine OP bei einer Sehnedegeneration zum Einsatz, und dies auch nur, wenn wiederum die konservative Therapie keinen Erfolg gebracht hat! Die Operation besteht aus der Entfernung des schlecht durch-



bluteten, vernarbten Sehngewebes. Im Anschluss wird die Sehne rekonstruiert und nötigenfalls auch das chronisch entzündete Sehngleitgewebe entfernt, eine sog. Tenosynovektomie. Doch auch diese beiden Therapien brauchen ihre Zeit, denn die Patienten erhalten für ca. sechs Wochen nach der OP einen Kunststoffstiefel, ähnlich einem Gips, in dem sie den Fuß erst nach zwei bis drei Wochen wieder leicht belasten können. Doch insgesamt muss dieser Stiefel ja auch für rund sechs Wochen getragen werden. Und wie gesagt, dieser Eingriff wird in der Regel nur noch durchgeführt, wenn die Sehne tatsächlich stark beschädigt ist. Generell ist in anderen Fällen die konservative Behandlung vorzuziehen.

Herr Dr. Pieczykolan, haben Sie vielen Dank für das freundliche Gespräch!



Dr. Janusz Pieczykolan, Gründer des Arthros Institute Köln (links), und seine Kollegen Dr. Daniel Thull und Dr. Thomas Görres: „Achillessehnenbeschwerden können dank moderner Therapieverfahren in der Regel konservativ mit nachhaltigen Ergebnissen behandelt werden. Selbst Sport – wenn auch reduziert – ist während der Dauer der Therapie nicht kontraindiziert und kann auf die Behandlung sogar unterstützend einwirken.“

Weitere Informationen

Tel.: 0221-36 90 02 0
 info@fusszentrum-koeln.de