

Achillessehnenbeschwerden

Ursachen:

Trainingsfehler/ungünstige Begleitfaktoren:

- Plötzliche Zunahme des Trainingsumfanges
- Überbelastung im Rahmen einer zu intensiven Trainingseinheit
- Zu schnelle Steigerung der Trainingsintensität
- Unzureichendes Aufwärmen („Kaltstart“)
- Hügel-/Berglauf
- Unebenes Gelände
- Rückkehr nach Verletzungspause

Fehlstellungen/ Fehlhaltungen:

- Varusstellung (O-Bein Stellung) mit funktioneller Pronation
- Valgusstellung (X-Bein Stellung) bei Pes cavus (Hohlfuß)

Wadenmuskulatur/Oberschenkelmuskulatur:

- Schwäche
- Verkürzung
- Mangelnde Flexibilität

Mangelhaftes Schuhwerk

Therapeutische Möglichkeiten:

Exzentrisches Programm:

- Statische Dehnung für 40-60 sek. 3-5 Zyklen (Wadenmuskulatur/Oberschenkelrückseite)
- Exzentrisches Muskeltraining in der Belastung langsam steigend 3-5 Zyklen (z.B. auf einer Stufe)

Bewegungsübungen:

- Fußkreisen, Anheben und Absenken der Fußschaufel integriert in den Tagesablauf
- Vermeiden von zu lang verharrender Position in Spitzfußstellung, Nachlagerungsschiene
- Übungen auf dem Wackelbrett beidbeinig/einbeinig

Spezialschuheinlagen/Bewegungsanalyse:

- Einlagen für den Normalschuh
- Sporeinlage nach Lauf-/Ganganalyse

Medikamentöse Therapie:

- Entzündungs- / Schmerzmedikation oral in der Akutphase für einige Tage
- Lokale Therapie (Salbenbehandlung, Topfenwickel, Stoßwellentherapie, Ultraschall/Elektrotherapie)

Operative Therapie:

- bei Versagen sämtlicher konservativer Maßnahmen