

# Sensible Seile

## Hilfe bei Sehnenbeschwerden



von Gabriele Hellwig

Zu den häufigsten Ursachen von Fußschmerzen bei Läufern zählen Erkrankungen der Sehnen, medizinisch Tendinopathien genannt. Besonders die Achillessehne und die Sehne am Fußinnenrand werden beim Training oft überlastet. Zum Glück gibt es gute Therapien, um die Beschwerden zu beseitigen. Noch besser ist es jedoch, vorzubeugen.

**W**ährend den Muskeln stets viel Aufmerksamkeit gewidmet wird, werden die Sehnen meist erst beachtet, wenn dort Schmerzen auftreten. Dabei sind diese mindestens genauso wichtig – für den Menschen im Allgemeinen und für passionierte Läufer erst recht. Sehnen verbinden wie Seile die Muskeln mit den Knochen. Die Kraftübertragung eines Muskels erfolgt stets über die zugehörige Sehne.

### Das schwächste Glied

Tatsächlich zählen Sehnenbeschwerden (Tendinopathien) am Fuß zu den häufigsten Erkrankungen bei Läufern. Typische Symptome: Bewegungsschmerz, Druckschmerz und Schwellungen. Dr. Markus Klingenberg, Orthopäde und

Sportmediziner der Beta Klinik in Bonn: „Die Sehnen sind häufig das schwächste Glied in der Kette. Muskeln passen sich einem neuen Trainingsreiz schnell an, Sehnen brauchen vergleichsweise mehr Zeit.“

### Eine Folge von

Krankhafte Veränderungen in der Sehne entstehen meistens als Folge langandauernder Überlastung wie durch zu häufiges, zu langes sowie zu intensives Training und durch unzureichende Regeneration. Körper eigene Risikofaktoren stellen eine Beinachsenfehlstellung (X-/O-Bein), ein Ungleichgewicht in der Muskulatur, Asymmetrien der Körperhälften oder eine Fußfehlstellung dar.

### Verschleiß bis zum Reißen

Durch die zuvor genannten Ursachen kommt es zu Mikrotraumen (Kleinst-

risse) in der Sehne, eine Entzündung entsteht. Dadurch wird die Sehne schlechter durchblutet, kaum mehr mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und verschleißt zunehmend. Mitunter reißt sie sogar. „Eine vorgeschädigte Sehne kann schon bei leichter Anstrengung reißen“, weiß Dr. Klingenberg. Ein Mediziner kann mithilfe einer Ultraschall-Untersuchung eine Sehnenverletzung diagnostizieren. Bei Unklarheit führt er eine Magnet-Resonanz-Tomografie (MRT) durch.

### Die häufigsten Sehnenbeschwerden am Fuß:

#### Die Achillessehne

Die Achillessehne ist eine der stärksten Sehnen des menschlichen Körpers. Sie verbindet die Wadenmuskulatur mit dem Fersenbein. Sie ermöglicht es uns zum Beispiel, auf den Zehenspitzen zu stehen und uns beim Laufen und beim Springen kraftvoll abzustößeln. Die häufigsten Achillessehnen-Verletzungen sind Reizungen und Entzündungen. Aber auch ein teilweiser oder vollständiger Riss der Sehne ist möglich.

#### TP-Sehne

Die Tibialis-posterior-Sehne verläuft hinter dem Innenknöchel. Sie unterstützt das Fußlängsgewölbe und sorgt beim Gehen für die notwendige Stabilität. Überbeanspruchung, Übergewicht, aber auch Alterungsprozesse, können zu einer Dysfunktion oder Schwäche der TP-Sehne führen.

#### Die Plantarsehne

Bei der Plantarsehne handelt es sich um die Sehne, die das Längsgewölbe des Fußes stabilisiert. Sie verläuft an der Fußsohle. Bei übermäßiger Belastung entzündet sich häufig ihr Ansatz. Daraufhin bildet sich ein knöcherner Sporn am Sehnenansatz, und ein sogenannter Fersensporen (Plantarfasziitis) entsteht. Dr. Klingenberg: „Wird der Fuß übermäßig oder falsch belastet, versucht der Körper gegenzusteuern und der Sehnenansatz verknöchert, um für mehr Stabilität zu sorgen. Im Grun-

de versucht der Körper also, sich selbst zu behandeln. Dies scheitert aber vor allem dann, wenn die Belastung anhält. Dann entzündet sich der Bereich um den Fersensporen und verursacht Schmerzen.“

### Egal, welche Sehne am Fuß betroffen ist – es haben sich folgende Therapien bewährt:

■ **Schonung.** Bei starken Schmerzen sollte der Läufer unbedingt eine Trainingspause einlegen, bis die Beschwerden vorüber sind.

■ **Medikamente.** Sogenannte nichtsteroidale Entzündungshemmer können die Schmerzen lindern und die Entzündung behandeln. Alternativ ergeben Enzymtherapien mit Enzymkombinationspräparaten (Bromelain, Trypsin, Rutosid) einen Sinn. Manche Patienten profitieren von einer lokalen Behandlung mit Salben.

■ **Kälte.** Neben der Durchblutungsförderung wirkt Kälte schmerzlindernd. Bei Coldpacks sollte ein Handtuch dazwischen gelegt werden, um eine Erfrierung zu verhindern.

■ **Manuelle Therapie.** Der Therapeut behandelt die Faszien, die Sehnen und die Muskulatur durch lokalen Druck (Triggerpunkt-Therapie) und behebt so Verklebungen. Sinnvolle Hilfsmittel: Faszienrollen, Flossing-Bänder und ein Tennisball.

■ **Infiltrationen.** Bei chronischen Beschwerden liefern lokale Injektionen mit speziellen Plasmapräparaten gute Erfolge. „Dem Patienten wird Blut abgenommen, das anschließend mit einer Zentrifuge aufbereitet wird. Das so gewonnene konzentrierte Plasma kann dann gezielt injiziert werden“, erläutert Dr. Klingenberg. Kortisoninfiltrationen sollten aber vermieden werden.

■ **Operation.** Eine Operation ist notwendig, wenn die konservativen Me-

thoden nicht den gewünschten Erfolg bringen oder die Sehne ganz oder teilweise gerissen ist. Dr. Klingenberg: „Bei der Operation werden die Sehnenenden wieder zusammengenäht und gegebenenfalls mit Ersatzgewebe verstärkt. So ist sie anschließend wieder stabil und belastbar.“

### Behandlung der Ursache

Entscheidend für eine nachhaltig erfolgreiche Therapie von Sehnenbeschwerden ist die Behandlung der eigentlichen Ursache und nicht nur der Symptome. Dazu gehört vor allem eine funktionelle Untersuchung der grundlegenden Bewegungsmuster.

Besonders für ambitionierte Sportler empfiehlt sich eine strukturelle Bewegungsanalyse, da sich gerade bei Läufern häufig Asymmetrien und Dysbalancen aufsummieren und zu Überlastungen führen können. Dr. Klingenberg: „Jeder Mensch läuft anders. Mit einer Analyse der Bewegungsmuster bekommt der Sportler eine individuelle Laufstilberatung. Mit einer sauberen Technik und einem optimalen Trainingsplan können Sehnenkrankungen meistens verhindert werden.“



Dr. Markus Klingenberg kennt sich als Sportmediziner und Orthopäde mit Sehnen bestens aus. Für diesen Artikel stand er uns als Experte zur Verfügung.