

# DIE ACHILLES- FERSE DER LÄUFER

Die dickste und stärkste Sehne im Körper ist nicht vor Problemen geschützt. Bei vielen Läufern ist die Achillessehne häufig gereizt und verursacht so große Schmerzen.

TEXT Christian Riedel

📷 Thomas Berger (1), Getty Images (3), Privat (1)

**D**er berühmte griechische Sagenheld Achill war nahezu unverwundbar. Nur an der Ferse konnte er verletzt werden und dort wurde er auch von Paris beim Kampf um Troja durch einen Pfeil getroffen und schwer verwundet. Sprichwörtlich spricht man auch von einer Achillesferse, wenn man eine besonders empfindliche Stelle beschreibt. Bei vielen Läufern ist die Achillessehne auch ein genauso anfälliger Körperteil, der häufig schmerzt und den Sportler daher zu einer Pause zwingt. Ursache dafür ist oft eine Reizung, die ohne die richtige Behandlung sogar chronisch werden kann.

„Es gibt drei Hauptgründe für eine Achillessehnenreizung, auch Achillodynie genannt“, erklärt Dr. Markus Klingenberg, Sportmediziner aus Bonn, der selbst schon zahlreiche Marathons gefinisht hat. „Es gilt die alte medizinische Regel, nach der die Menge entscheidend ist. Das gilt für Medikamente genauso wie für eine sportliche Belastung. Eine Achillessehnenreizung kann jeden treffen, auch Spitzenläufer, wobei das eher selten ist. Die Achillodynie kann auftreten, wenn sich der Sportler übermäßig oder ungewohnt belastet oder man seinem Körper zu wenig Zeit zur Regeneration gibt.“ Wenn man also meistens

zehn Kilometer läuft und dann bei einem Marathon an den Start geht, muss man sich ebenso wenig über eine Reizung wundern, wie wenn man immer locker trabt und plötzlich lange Sprints Strecken in sein Lauftraining einbaut, ohne darauf zu achten, dass der Körper oder besser gesagt die Achillessehne sich erst an die neue Belastung anpassen muss. „Zum Zweiten muss man darauf achten, wann die Achillessehne im normalen Training mehr zu tun hat“, erklärt der Sportmediziner. „Schon bei einer geringen Belastung muss die Sehne viel arbeiten. Aber wenn man Fehlstellungen wie Knick-, Senk- oder Spreizfuß hat oder das Fußgewölbe von der Normalform abweicht, steht die Achillessehne in einem unnatürlichen Winkel und wird dadurch leichter gereizt. Auch eine Bandinstabilität des oberen Sprunggelenks ist ein Problem. Dann kann der Fuß nach vorne rutschen und die Sehne wird im Schuh nicht mehr richtig gestützt.“

Neben einem zu intensiven Training und Fehlstellungen im Fuß gibt es einen dritten Grund, der mit dem Sport an sich nichts zu tun hat. Darauf möchte Dr. Klingenberg besonders aufmerksam machen: „Was viele nicht wissen, ist dass auch die Einnahme bestimmter Antibiotika aus der Substanzklasse der Fluorchinolone die

Die Achillessehne ist bei Läufern stark belastet.

**GESUNDHEIT**  
ACHILLESSEHNE

Eine Achillessehnenreizung kann jeden Läufer treffen. Auch Spitzenathleten. Die Ursachen sind vielfältig. Überlastung zählt zu den häufigsten Ursachen, aber auch Medikamente können Auswirkungen haben.

Am Ansatz der Ferse sind häufig zu feste Schuhe der Grund für auftretende Schmerzen. Die anliegenden Schleimbeutel entzünden sich leicht.

Um schmerzfrei laufen zu können, sollte man sein Trainingspensum nur langsam steigern.

Achillessehne schwächen und das Risiko einer Ruptur erhöhen kann.“ Diese Probleme durch die Einnahme eines Antibiotikums können auch zeitverzögert auftreten. Wenn die Sehne durch das Medikament geschwächt wurde, kann sich der Schaden durch weiteres Training und zu kurze Regenerationszeiten vergrößern und letztendlich zu einem Riss führen.

## RICHTIGE DIAGNOSE

Bevor man nun mit der Behandlung beginnt, muss man sichergehen, um welche Beschwerden es sich handelt. Neben der gereizten Achillessehne können auch die Schleimbeutel im Ansatzbereich an der Ferse schmerzen. „Ein Facharzt kann mittels Ultraschall oder MRT schnell erkennen, um welche Beschwerden es sich handelt“, erklärt Dr. Klingenberg. „Im MRT lassen sich auch Mikroschäden der Sehne am besten erkennen.“

„Unmittelbar am Ansatz der Achillessehne an der Ferse liegt unter der Haut zunächst ein Schleimbeutel, dann folgt die Sehne und erneut ein Schleimbeutel. Eine Schwellung des äußeren Schleimbeutels lässt sich oft einfach ertasten. Die Stelle fühlt sich weicher und geschwollen an, ist oft schmerzhaft und manchmal gerötet.“, erklärt Dr. Klingenberg. Eine Schleimbeutelentzündung kann auftreten, wenn etwas über längere Zeit reibt und drückt. Zu enge Schuhe oder eine feste Fersenkappe sind hier eine häufige Ursache. Hier hilft eine Sportpause, kühlen, entzündungshemmende Maßnahmen und bei Bedarf passendes Schuhwerk.

Wenn die Ferse schon beim Liegen schmerzt, deutet das auf eine Entzündung hin, da Druck auf den Schleimbeutel kommt. Die Sehne schmerzt dagegen typischerweise eher am Anfang einer Belastung, wobei der Schmerz nach einer gewissen Zeit abklingen kann. Man spricht hier auch vom Anlaufschmerz. Bei Schmerzen sollte man in jedem Fall besser eine Pause einlegen, da eine chronisch gereizte Sehne leichter reißt. Bei chronisch gereizten Sehnen schmerzt vor allem der Mittelteil der Sehne. Hier kann man oft mit der bloßen Hand eine Verdickung spüren.

## TRAINING ANPASSEN

Sobald man die Diagnose kennt, ist es auch einfach, die richtigen Maßnahmen zu ergreifen. Die einfachste ist sicher, das Training anzupassen, also sowohl den Umfang als auch die Intensität zu reduzieren. Beim anschließenden Wiedereinstieg empfiehlt Dr. Klingenberg, erst den Umfang und dann das Tempo zu steigern, da die größere Gefahr in der Intensität liegt. Zudem ist es wichtig, darauf zu achten, dass der Körper ausreichend Zeit zur Regeneration hat. Sehnen benötigen etwas mehr Zeit als Muskeln. Insofern darf man hier nicht zu früh wieder trainieren.

Hier hilft es, auf den so genannten Functional Movement Screen, also die Bewegungsanalyse, zu schauen. „Eine Faustregel gibt es hier nicht“, sagt der Mediziner. „Aber man kann das leicht testen, beispielsweise mit dem Finger-Boden-Abstand. Wenn man also normalerweise mit den Fingerspitzen den Boden berühren kann, ist das der Maßstab, an dem man sich orientiert. Schafft man das an einem Tag plötzlich nicht, ist das ein allgemeines Anzeichen einer unvollständigen Regeneration.“

Sollte die Sehne etwas länger schmerzen, muss man auch keine Pause einlegen, sondern kann sein Training anpassen und Ausgleichsportarten mit einer geringeren Belastung der Achillessehne durchführen. „Schwimmen ist beispielsweise eine gute Alternative, da hier die Sehnen nur minimal belastet werden.“, sagt Markus Klingenberg. „Auch sind vor allem exzentrische Übungen für die Wadenmuskulatur an der Treppenstufe besonders geeignet, um die betroffenen Muskelgruppen zu stärken und die Durchblutung der Sehne zu verbessern. Auch Übungen zur Verbesserung der Mobilität sind an solchen Tagen ein gutes Training.“ Weitere Maßnahmen bei einer chronischen Reizung sind auch Faszientraining für die Waden und Oberschenkelrückseite, Stoßwellentherapie, Magnetfeldtherapie, Akupunktur und lokale Spritzen (z.B. Traumeel, Plasma), wobei man laut dem Laufexperten niemals eine Cortisonspritze zulassen sollte, da sich hier die Rissgefahr erhöht.

Wichtig ist vor allem, die Schmerzen ernst zu nehmen und nach den Ursachen zu forschen. Treten trotz Pause öfter Probleme auf, sollte man eine gezielte Bewegungsanalyse durchführen und das Schuhwerk überprüfen. Auch der Rücken im Bereich der Lendenwirbelsäule kann Einfluss auf die Achillessehne haben. Nur wer die wahre Ursache für die Reizung kennt, kann herausfinden, wie man sie in den Griff bekommt, damit die Achillessehne nicht zur Achillesferse wird.

## MIT SCHUHEN UND EINLAGEN DIE ACHILLESSEHNENREIZUNG VERHINDERN

Orthopädie-Schuhtechnikermelster und Laufexperte André Hänchen erklärt, welchen Einfluss die richtigen Laufschuhe und Einlagen auf die Achillessehne haben.

### aktivLaufen: Welchen Einfluss haben die Laufschuhe auf eine Achillessehnenreizung?

**André Hänchen:** Aus meiner Sicht sind die Schuhe eher selten die Ursache. Aber es gibt zwei Dinge, die mir direkt in den Sinn kommen. Zum einen sind die Sohlen häufig zu weich und können so den Fuß nicht richtig stützen. Dadurch entstehen mechanische Reize die zu den Problemen führen können. Das kann auch passieren, wenn der Schuh zu alt ist. Läufer mit Achillessehnenproblemen haben häufig zu weiche Schuhe. Zum zweiten ist die Außenhaut zu weich, was die gleichen Probleme verursachen kann.

### Wie kannst Du denn als Experte für Einlagen eingreifen, um Probleme in den Griff zu bekommen?

Mit der richtigen Einlage kann man schon gewisse Faktoren beeinflussen. Häufig haben Personen mit Achillessehnenproblemen auch eine Beckenverdrrehung. Es kommt nur selten vor, dass die Probleme auf beiden Seiten auftreten. Meistens sind sie einseitig, was eben durch das schiefe Becken herrührt. Dann hat eine Beinachse eine stärkere Rotation, was letztendlich die Reizung verursacht. Man kann beispielsweise einbeinige Kniebeugen machen. Und wenn bei einer Seite die Achse nach außen rotiert, ist es fast immer die Seite, auf der die Achillessehne schmerzt. Hier kann ich mit einer Einlage versuchen, die Rotation aus der Achse herauszunehmen. Es ist außerdem sinnvoll, mit anderen Experten wie einem Orthopäden oder Osteopathen zusammenzuarbeiten, der dann noch nach dem Becken und dem Ursprung für die Fehlhaltung schaut.

### Was bedeutet das für deine Einlagen?

Damit sie wirklich helfen, muss man die Einlagen asymmetrisch bauen. Gerade in dem Fall ist eine Körperachse verdreht. Hat man zwei gleiche Einlagen, bringt das den Körper logischerweise nicht zurück ins Gleichgewicht. Zudem haben viele Einlagen von der Stange eine Stütze innen. Dadurch wird der Fuß noch weiter nach außen gedrückt und die Probleme werden meist größer statt kleiner.

gangart-bonn.de



**ANDRÉ HÄNCHEN**

Beruf: Orthopädie-Schuhtechnikermelster

GANGART Bonn



**MARKUS KLINGENBERG**

Wohnort: Bonn  
Beruf: Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie  
marusklingenberg.de

# aktiv Laufen

Mehr Wissen, mehr Laufen, mehr Spaß

06/2017 • 4,00 €  
November / Dezember

SCHWEIZ: 7,50 SFR  
ÖSTERREICH: 4,00 €  
LUXEMBURG: 4,70 €  
BELGIEN: 4,70 €  
SPANIEN: 5,20 €  
ITALIEN: 5,20 €



ALLWETTER-EQUIPMENT IM TEST

## GUT GERÜSTET

- Die richtigen Laufschuhe für schlechtes Wetter
- Stirnlampen für jeden Geldbeutel

ERNÄHRUNG

## Superfood

Was dieser Trend im Winter bringt. Plus: Leckere Rezepte

MEDIZIN

## Schmerz ade!

So stärken Sie Ihre Achillessehnen

DAMIT SIE FIT UND GESUND BLEIBEN

# ENTSPANNT LAUFEN

- ✓ Alternative Trainingsmethoden
- ✓ Schwerpunkt Regeneration
- ✓ Tipps für bessere Koordination



CROSSLAUF RELOADED

## Kurz und knackig

Die richtigen Tipps für Ihren ersten Versuch

BESONDERE LAUF-MOMENTE

## Abenteuer Laufen

- Faszination Dunkelheit
- Erlebnis Transalpine

aktiv-laufen.de

