

Expertenrat

Blackroll) zu behandeln. Dies kann im Schuh schon ab der dritten Woche erfolgen. Wichtig ist: Sehen Sie die Verletzung als Chance! Eine Achillessehne reißt beinahe nie, solange keine Vorschädigung oder ein akutes Trauma vorliegen. Deshalb empfehle ich eine Analyse des Bewegungsapparats, wie etwa den „Functional Movement Screen“, um Asymmetrien und Dysbalancen aufzudecken und zu beheben. Die OP war nur der erste Schritt der Rehabilitation. Gute Besserung und viel Erfolg!

Achillessehnenriss

Ich habe eine Achillessehnenruptur erlitten und bin operiert worden. Zurzeit trage ich einen entlastenden Schuh. Wann kann ich wieder trainieren? Kann ich mit dem Schuh auf der Rolle Rad fahren? Wann wäre Lauftraining wieder realistisch? Ich möchte auf keinen Fall zu früh beginnen.

➔ Martin Remlinger, per E-Mail

Bei einem Achillessehnenriss kommt es sowohl bei der operativen Versorgung als auch bei der Nachsorge auf Ihre individuelle Situation an. Ein gängiges Nachbehandlungsschema sieht bei mir für die ersten zwei Wochen nach der OP eine Entlastung in einem Entlastungsschuh mit zwei Unterarmgehstützen vor. Es folgt eine zweite, vierwöchige Phase der „frühfunktionalen Belastung“. Das bedeutet, dass der Patient sein Bein schmerzabhängig in einem Achillessehnen-Hochschuh mit Fersenkeil belasten darf. Unmittelbar nach der OP erhält er Lymphdrainagen, und ab der dritten Woche kann mit der Physiotherapie begonnen werden. Sollte der Wechsel von einer Drei-Zentimeter-Erhöhung der Ferse zu einem normalen Schuh zu schmerzhaft sein, kann im Abstand von je einer Woche ein weiterer Keil entfernt werden. Schwimmtraining ist ebenfalls ab diesem Zeitpunkt wieder möglich, jedoch ohne Flossen. Gerade in Bezug auf das Kraulschwimmen möchte ich betonen, dass die Wade und die gesamte hintere Muskelkette des Beins vor und nach dem Training unbedingt gedehnt werden sollten! Training auf dem Ergometer kann bei dem oben beschriebenen Schema grundsätzlich ab der dritten Woche nach der OP durchgeführt werden, sofern es schmerzfrei ist. Die Trittfrequenz sollte eher hoch (80–100 U/min) und die Belastung gering sein. Mit dem Lauftraining sollten Sie frühestens zwei Monate nach der OP ganz langsam beginnen. Das bedeutet idealerweise zunächst: gehen – auf dem Laufband mit langen Schritten und

Steigung. So wird bei jedem Schritt Ihre gesamte hintere Muskelkette von der Ferse bis zum Gesäß gedehnt. Nach und nach unterbrechen Sie das Gehen durch Laufpausen, die ständig verlängert werden. Funktionelles Training und Krafttraining für den restlichen Körper kann im Schuh ebenfalls ab der dritten Woche durchgeführt werden. Das gilt insbesondere für den unteren Rücken und den Rumpf, der bei solchen Verletzungen oft eine große Rolle spielt. Verkürzte Muskulatur und verklebte Faszien empfehle ich mit einem Faszienroller (z. B.



Dr. Markus Klingenberg

Der Sportmediziner und Orthopäde ist Spezialist für Gelenkchirurgie und Experte für funktionelles Training und Leistungsdiagnostik.
www.sportexperte.info

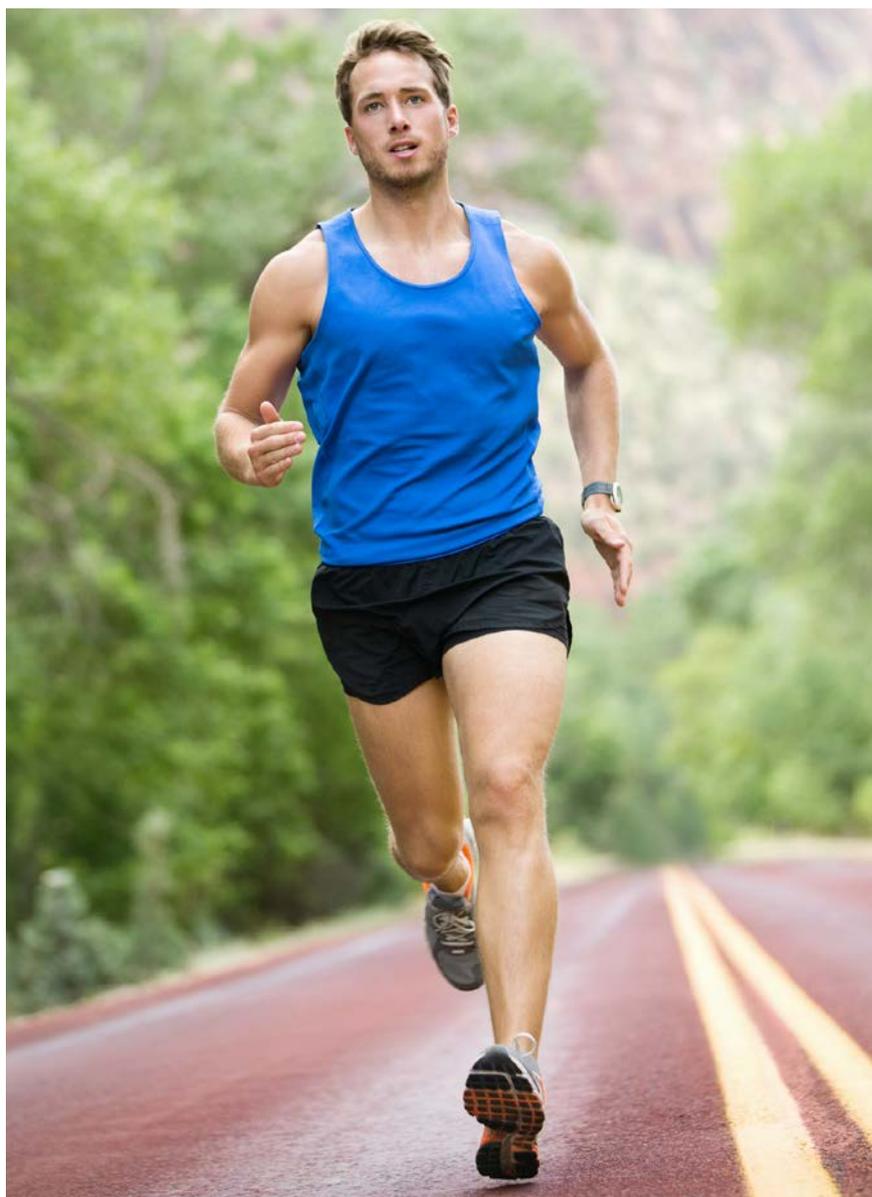


Foto: dreamstime.com (Martinmark)