

Tendopathien des Unterschenkels (Achillessehnenreizung, sog. „Plantarfasziitis“, „Fersensporn“)

Ursache für das Entstehen ist ein **Missverhältnis zwischen Belastung und Belastbarkeit** im Bereich der Unterschenkelmuskulatur. Einschränkungen der Belastbarkeit finden sich insbesondere bei funktionellen Störungen der Lendenwirbelsäule und Beine sowie bei Störungen des Stoffwechsels und seelischen Belastungen.

Nach einem akuten Reizzustand entwickeln sich meist in den darauf folgenden Wochen **Veränderungen im Sehngewebe** selbst, die eine Schwächung des Sehnenansatzes zur Folge haben. Anfänglich stehen die Reduzierung der Schmerzen und die Beseitigung exzentrischer Kraftdefizite (= Muskelkraft unter Verlängerung des Muskels) im Vordergrund.

Anschließend müssen die strukturellen Veränderungen im Sehngewebe rückgängig gemacht werden. Sehngewebe ist im Allgemeinen schlecht durchblutet und hat somit einen trägen Stoffwechsel. Die Zellteilungszeit im Sehngewebe ist mit 8 Wochen sehr langsam. Wichtig ist deshalb eine regelmäßige Reiztherapie in Form eines **exzentrischen Muskeltrainings über mindestens 12 Wochen**. Dieses Training wird unten beschrieben und muss **exakt** in dieser Form durchgeführt werden.

Ansonsten sollte das Bein nur dosiert belastet werden. **Übliches Krafttraining der Beinmuskulatur und Laufsportarten sollten unbedingt vermieden werden**, bis aus Therapeutensicht keine Einwände für die Wiederaufnahme der sportlichen Betätigung bestehen.

Ergänzend können die Zufuhr von speziell auf den Sehnenstoffwechsel abgestimmten Mikronährstoffen, eine Optimierung des Stoffwechsels sowie eine Stoßwellentherapie (ggf. auch andere apparative Maßnahmen) zur Sehnenreparatur erforderlich werden. Denn nur mit einer weitgehend intakten Sehnenstruktur lässt sich dauerhaft eine Beschwerdefreiheit erzielen.

Trainingsanleitung für exzentrisches Training bei Tendopathien der Unterschenkelmuskulatur

Allgemeine Hinweise:

Suchen Sie sich einen **Treppenabsatz**. Das Geländer dient nur für das Halten des Gleichgewichtes. Beginnen Sie in den ersten Tagen mit 10 bis 15 Wiederholungen täglich. Ein Ziehen oder Schmerzen im Bereich des Sehnenansatzes dürfen beim Üben auftreten. Wenn die Durchführung der Übung ohne nennenswerte Probleme möglich ist, können Sie die **Wiederholungszahl schrittweise steigern bis 3 x 15 Wiederholungen zweimal täglich**. Zwischen den Wiederholungen können Sie den Fuß durch Schütteln lockern. Am Ende der Übung kann nach Bedarf eine Gelkompressen aus dem Kühlschrank für wenige Minuten aufgelegt werden.

Praktische Durchführung des Trainings

Ausgangsstellung:

Zehenspitzenstand auf dem **betreffenen** Fuß. Der Fußballen befindet sich dabei direkt an der Kante der Treppenstufe. Das Standbein ist gestreckt.



Die eigentliche Übung (exzentrisches Muskeltraining): Senken Sie anschließend die Ferse ganz langsam (im Zeitlupentempo!) nach unten ab bis zum maximal möglichen Bewegungsende.



Das **Zurückgehen in die Ausgangsstellung** darf nur ohne Anspannung des betroffenen Beines erfolgen! Zu diesem Zwecke wird auf das **andere** Bein übergegangen und sich damit nach oben wieder abgedrückt. Anschließend wird wieder in den Zehenspitzenstand auf der betroffenen Seite übergegangen.



Unbegrenzte Vervielfältigung mit freundlicher Genehmigung von Kairos – Institution für medizinische und persönliche Transformation