

## Achillessehnen-Beschwerden: Einfache Übung

Entzündete Achillessehne? Einfache Übung hilft!

Ein Training, für das die Patienten keine Hilfsmittel brauchen, lindert Schmerzen in oder oberhalb der Ferse.



Ein Proband auf der Treppe. Zum Training bei entzündeten Achillessehnen stellt er sich zunächst auf die Zehen ...

... und senkt im zweiten Teil der Übung die Fersen unter das Niveau der Stufe. Gut am Geländer festhalten!

**Ja, um Himmelswillen, dass ist doch die Übung, die wir den ganzen Winter im Rahmen unseres Athletiktrainings in der Halle machen!** Wir setzen diese Übung aber nicht zur Stabilisierung der Achillessehnen, sondern zur Kräftigung der Unterschenkelmuskulatur ein. Dabei stellen wir uns im Gegensatz zu diesem Foto aber auf ein Bein.

Dr. med Carsten Knobloch von der Unfallchirurgischen Klinik, Medizinische Hochschule Hannover hat in einer Studie festgestellt, dass sich selbst chronische Achillessehnen-Schmerzen durch die oben gezeigte Übung mildern oder auch ganz beseitigen lassen. Er schlägt dazu folgendes Trainings-Programm vor:

Das exzentrische Krafttraining für die Stärkung der Achillessehne erfordert ein engagiertes und gewissenhaftes Mitarbeiten über **mindestens 12 Wochen täglich**. Die Übungen können selbstständig ohne Hilfsmittel außer einer Stufe durchgeführt werden. Man stellt sich am besten barfuss auf die Zehenspitzen, hält diese Position für 2 Sekunden und senkt dann den Fuß unter die Horizontale, daher ist auch die Treppenstufe notwendig.

Man wiederholt diese Übungen 15-mal und macht dann eine Pause von 30 Sekunden, dann erneute 15 Wiederholungen. Insgesamt sollte man **3 x 15 Wiederholungen täglich** durchführen, **ggf. auch bis zu 6 x 15 Wiederholungen pro Tag**.

Um die Last zu erhöhen und noch bessere Effekte zu erzielen sollten sie die Übungen nach kurzer Eingewöhnung auf einem Bein, ggf. mit einem mit Gewichten beschwerten Rucksack durchführen. Dieses Training muss mindestens über 12 Wochen täglich durchgehalten werden. Man muss an dieser Stelle darauf hinweisen, **dass Sehnenzellen eine Teilungszeit von 8 Wochen haben, weshalb nachhaltige Trainingseffekte erst nach diesem Zeitraum zu erwarten sind.**

Das Training kann Schmerzen, insbesondere im Achillessehnenbereich, aber auch in der Wade auslösen. Dennoch sollte man die Übungen durchhalten, um Trainingseffekte zu erzielen. Die verdickte Sehne verdünnt sich im Verlauf des Trainings meßbar. Die Schmerzen nehmen in einer ersten Studie um bis zu 44% ab. Der krankhaft erhöhte kapilläre Blutfluß vom Ort des Schmerzes sinkt um bis zu 50% durch das Training an der symptomatischen als auch interessanterweise an der asymptomatischen Seite, so dass eine Prävention denkbar ist.

---

Nach einer Kontaktaufnahme unsererseits, zeigte Dr. Karsten Knobloch sofort seine Bereitschaft in unserem Sinne tätig zu werden. Er möchte mit uns Läufern(innen) eine Studie über häufig vorkommende Verletzungen durchführen. Dr. Knobloch meint: "Es gibt weltweit keine einzige Untersuchung die angibt, nach wieviel Laufstunden wir Läufer mit einer Verletzung rechnen müssen und welche am häufigsten auftritt."

[Mehr dazu noch auf der Webseite von Dr. Karsten Knobloch!](#)