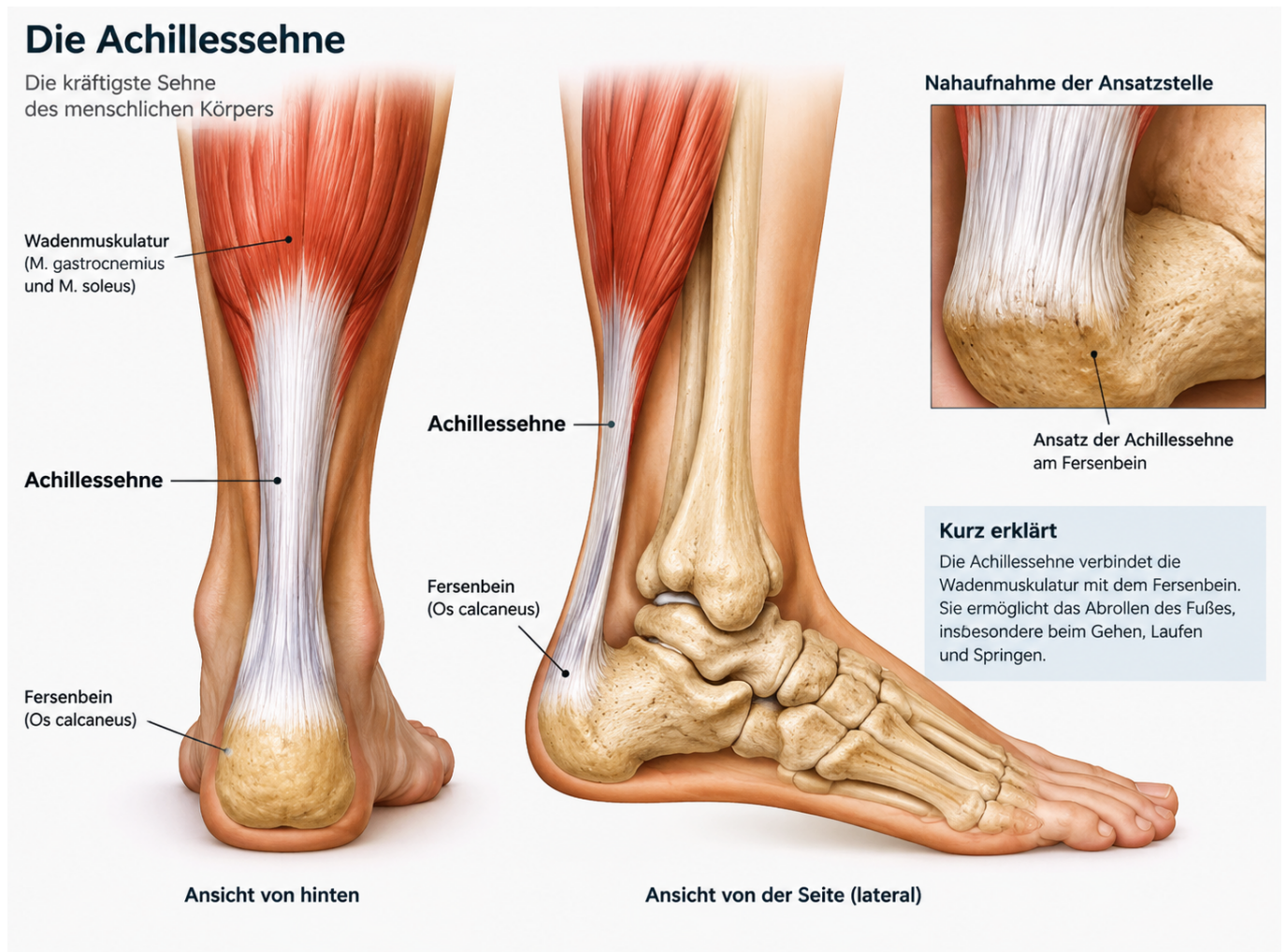


die Achillessehne

Dieser Artikel behandelt ein Gesundheitsthema. Aufgrund dieser Informationen kann, soll und darf keine Selbstdiagnose gestellt werden und ein Arztbesuch wird dadurch auch nicht ersetzt!



(Bild erstellt mit GPT Image 2.5)

Die Achillessehne ist nur ca. 45% so stark durchblutet wie ein [Muskel](#). Bei dieser Blutversorgung werden die oberen und unteren Anteile der Sehne bevorzugt und die Mitte dementsprechend weniger durchblutet.

Riss der Achillessehne

Es kommt häufiger zu einem vollständigen Riss der Achillessehne als zu einem Teilabriss. Bei einem solchen Riss spürt der Verletzte einen stechenden Schmerz. Anschließend ist es in fast allen Fällen unmöglich, sich auf die Zehenspitzen zu stellen. An der Rissstelle ist zudem eine Delle ertastbar. Eine erste Diagnose kann der [Thompson-Test](#) bringen.

In vielen Fällen schildern Betroffene und Umstehende, dass sich ein Achillessehnenriss anhört wie ein Peitschenknall. Ich jedoch habe bei zwei Achillessehnenrissen im unmittelbaren Nahbereich gestanden und beide Male rein gar nichts gehört (die anderen übrigens auch nicht).

Eine Operation ist beim Riss unausweichlich.

Entzündung der Achillessehne

Der Fachmann spricht hier von einer „Achillodynie“. Meistens empfinden Betroffene einen starken Druckschmerz, eine leichte Schwellung und eine Erwärmung der Region.

Beim Sport treten zunehmende Schmerzen auf. Wenn man hier zu lange mit einem Arztbesuch wartet, könnte das zu einer längeren Trainingspause führen, weil die Symptome hartnäckiger werden.

mögliche Ursachen

- Fußfehlstellung
- Fehler im [Training](#) durch rasantes Steigern des Umfangs (vielleicht durch ein Trainingslager)
- nicht ausreichendes [Aufwärmen](#) / Dehnen
- falsche [Schuhe](#)
- Mineralstoffmangel
- Flüssigkeitsmangel

- Rheuma, Gicht
- Infektionskrankheiten
- Entzündungen chronischer Art im Kopfbereich (Zähne, HNO)
- Sprunggelenkserkrankung
- [psychische Probleme](#)
- Stress

Was mache ich bei Schmerzen?

- Abbruch des [Trainings](#) (kein falscher Ehrgeiz!)
- mehrfache Kühlungen für ca. 15 Minuten
- Bein leicht hochlagern
- Salbenverbände
- Aufsuchen eines Arztes

Vorbeugung

- kein Übertraining (richtige [Trainingsplanung](#) und -dosierung)
- Untergrundwechsel vermeiden
- intensive [Dehnübungen](#)