

Langwierig und ärgerlich: Sehnenprobleme

Was jetzt wirklich hilft

Wenn eine Sehne häufig beansprucht wird, kann diese aufgrund der Überlastung mit einer Reizung reagieren. Die entsprechende Sehne ist druckempfindlich und es bestehen Dehn- und Anspannungsschmerzen. Direkt nach einer Belastung kann es auch zu einer meist schmerzhaften Schwellung im Bereich der gereizten Sehne kommen. Bei Sportlerinnen und Sportlern betrifft es vor allem die Patellasehne oder die Achillessehne. Es gibt zahlreiche konservative Therapiemöglichkeiten, eine Operation ist nur selten notwendig, weiß Dr. Monika Mrosek. Die Sportmedizinerin im ZFOS (Zentrum für Orthopädie und Sportmedizin) ist Spezialistin für konservative Therapien von Sportverletzungen.

Kommt häufig vor: Was versteht man unter dem sogenannten Patellaspitzensyndrom oder einer Achillodynie?

Dr. Mrosek: Das Patellaspitzensyndrom, auch als „Jumper's Knee“ bekannt, ist eine schmerzhafte Überlastungserkrankung der Patellasehne am unteren Pol der Kniescheibe. Die genaue Ursache des Patellaspitzensyndroms ist nicht vollständig geklärt. Jedoch wird angenommen, dass eine Kombination aus wiederholter Überlastung, biomechanischen Faktoren und muskulären Dysbalancen dazu beiträgt. Der Begriff Achillodynie, auch bekannt als Achillessehnenentzündung oder Achillessehnenerschmerz, bezieht sich auf Schmerzen und Entzündungen in der Achillessehne, die die Verbindung zwischen der Wadenmuskulatur und der Ferse darstellt.

Was sind typische Sehnenprobleme?

Dr. Mrosek: Einerseits sehe ich oft Patient*innen mit einer Patellasehnenreizung im Bereich der Knie. Die Patellasehne bildet den Ansatz der Oberschenkelmuskulatur am Schienbein und läuft vom Unterrand der Kniescheibe (Patella) bis zum Schienbeinkopf. Ebenfalls häufig sind Sehnenprobleme im Bereich der Achillessehne. Hier kann es neben anderen Ursachen, wie einer Schleimbeutelentzündung oder Reizung des Sehnengleitgewebes, auch zu einer Reizung der Sehne selbst kommen. Das ist an einer schmerzhaften spindelförmigen Verdickung des betroffenen Sehnenabschnittes

zu erkennen. Diese sogenannte Tendinopathie der Achillessehne ist typischerweise etwas oberhalb der Knöchelgabel lokalisiert.

Wie entsteht ein Patellaspitzensyndrom?

Dr. Mrosek: Das Patellaspitzensyndrom tritt häufig bei Sportler*innen auf, insbesondere bei solchen, die wiederholt Sprung- und Laufbewegungen ausführen, wie beispielsweise beim Basketball, Volleyball oder in der Leichtathletik. Aber: Ein Patellaspitzensyndrom kann auch bei Menschen vorkommen, die andere Sportarten oder gar keinen Sport ausüben – etwa dann, wenn ungewohnte Belastungen auf Knie und Sehne einwirken. Die Symptome des Patellaspitzensyndroms umfassen typischerweise Schmerzen und lokale Empfindlichkeit am unteren Rand der Kniescheibe. Die Schmerzen treten während oder nach sportlicher Aktivität auf und können zu einer Einschränkung der sportlichen Leistungsfähigkeit führen. In fortgeschrittenen Fällen kann es auch zu Schmerzen im Ruhezustand kommen.

Welche Symptome bemerken Betroffene einer Achillodynie?

Dr. Mrosek: Die Symptome einer Achillodynie können von Person zu Person variieren, typischerweise tritt Folgendes auf: Schmerzen und Steifigkeitsgefühl entlang der Achillessehne, insbesondere morgens oder nach längeren Ruhephasen. Schmerzen während oder nach körperlicher Aktivität sowie eine schmerzhafte Schwellung und gegebenenfalls Rötung entlang der Achillessehne. Die Achillessehne ist die stärkste Sehne im Körper und kann extreme Belastungen aushalten. Sie reagiert allerdings empfindlich auf Druck- und Scherkräfte. Daher betrifft die Tendinopathie der Achillessehne besonders Läufer und Athleten aus Sportarten mit schnellen Richtungswechseln. Auch eine veränderte Biomechanik durch beispielsweise Knick-Senkfüße, Beinlängendifferenz und muskuläre Dysbalancen und den damit verbundenen veränderten Gang- und Laufmustern können eine Überlastungsreaktion auslösen. Das Alter begünstigt die Entstehung ebenfalls: Männer mittleren Alters sind überdurchschnittlich häufig von einer Achillessehnenentzündung betroffen.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es für diese Sehnenprobleme?

Dr. Mrosek: Durch die Anamnese und eine körperliche Untersuchung mit Funktions- und Provokationstests kann ich die Diagnose stellen. Das optimale Behandlungskonzept lässt sich dann mithilfe bildgebender Verfahren, wie Ultraschall oder auch MRT, erstellen. Hier untersuche ich auf strukturelle Schäden und Gefäßneubildungen in der Sehne selbst. Durch eine gute konservative Therapie kann die Degeneration und das Einwachsen neuer Blutgefäße und Nerven meist rückgängig gemacht und hochwertiges Sehngewebe wieder aufgebaut werden. Nach einer funktionellen, biomechanischen Diagnostik und Analyse des Beschwerdebildes unter funktionellen Gesichtspunkten („Testing“) werden Patient*innen im Rahmen der medizinischen Trainingstherapie angeleitet, sogenannte exzentrische Sehnenübungen täglich durchzuführen. Eine weitere Option ist das Heavy Slow Resistance Training (HRST). Hier wird mit Unterstützung von Geräten oder Gewichten dreimal pro Woche geübt.

Generell gilt bei diesen Maßnahmen: Die Mitarbeit der Patient*innen und eine hohe Belastung der Sehne im Rahmen des Trainings ist entscheidend. Auch wenn der akute Schmerz schnell zurückgeht, ist eine Therapiedauer von drei bis vier Monaten notwendig, da Sehngewebe sehr langsam heilt. Zeitgleich zu diesem Training führe ich eine Stoßwellentherapie oder eine Injektionstherapie mit PRP durch. Durch das Tragen von speziellen Einlagen oder Orthesen kann die Sehne entlastet und dadurch der Heilungsprozess unterstützt werden.

Die gute Nachricht: Operationen sind nur in den seltensten Fällen notwendig. Dann, wenn die konservative Therapie keine Erfolge zeigt. Sollte dennoch eine OP notwendig sein, stehen dafür unsere operativen Spezialisten des ZFOS, Belegärzte an der WolfartKlinik, zur Verfügung. Ganz nach dem Motto: Konservative Behandlung wenn möglich, Operation wenn nötig.



Dr. Monika Mrosek
ist Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin und spezialisiert auf die konservative Therapie von Sportverletzungen.



Unser Angebot:

- Sportmedizin/Konservative Orthopädie
- Physikalische Medizin und Rehabilitation
- Manuelle Medizin/Chirotherapie
- Akupunktur
- Stoßwellentherapie
- Eigenblutbehandlung (ACP, PRP)
- Kinesio Taping

Kontakt:

ZFOS – Zentrum für Orthopädie & Sportmedizin
Dres. med. Öttl, Kinader, Wimmer,
Mayer, Rummel, Hr. Bolay, Lueg*, Mrosek*
*angestellte FachärztInnen
Nymphenburger Str. 110, D-80636 München
Filiale Oberhaching:
Im Loh 1, 82041 Oberhaching
Telefon 0 89/1 29 20 33
sekretariat@zfos.de | www.zfos.de

WolfartKlinik

Waldstraße 7 · 82166 Gräfelfing
Telefon 0 89/85 87-0
www.wolfartklinik.de

WIR STELLEN EIN (w/m/d):

– OP- und Anästhesiepflegekräfte
– Gesundheits- und Krankenpflegekräfte

BEWERBUNGEN AN:

bewerbung@wolfartklinik.de