



# Achillessehnenriss

Für den griechischen Sagenheld Achilleus war die Achillessehne die einzige Körperstelle, an der er verwundbar war. Im Interview erklärt PD Dr. med. Stephan Wirth, weshalb die Achillessehne auch in der Neuzeit anfällig auf Risse ist und wie man diese Verletzung heute behandelt.

Susanna Steimer Miller

## Ist der Riss der Achillessehne eine Lappalie oder eine schwerwiegende Verletzung?

PD Dr. med. Stephan Wirth: Eher eine schwerwiegende Verletzung. Die Achillessehne ist eine der stärksten Sehnen im ganzen Körper. Sie erfüllt wichtige Aufgaben beim Gehen. Reisst die Sehne, hat dies gravierende Folgen auf die Bewegungsmöglichkeiten.

**Wann kann die Achillessehne reissen?** Einerseits ist eine solche Verletzung durch Krafteinwirkung bei ungünstiger Fussstellung möglich. Das geschieht besonders oft beim Tennis- oder Basketballspielen. Andererseits erhöht sich das Risiko für diese Verletzung, wenn die Achillessehne vorgeschädigt ist. Davon sind häufig Fussballer und Fussballerinnen oder Gewichtheber und Gewichtheberinnen betroffen.

## Welche Faktoren begünstigen die Verletzung?

Eine wichtige Rolle spielt hier die Wadenmuskulatur. Da diese Muskeln an der Hinterseite der Oberschenkel oberhalb der Knie befestigt sind, verkürzen sie sich durch stundenlanges Sitzen. Beim Laufen spannen sich die Wadenmuskeln an und üben einen verstärkten Zug auf die Achillessehne aus. Dieser kann auf

„ Die Achillessehne ist eine der stärksten Sehnen im ganzen Körper. Sie erfüllt wichtige Aufgaben beim Gehen.



PD Dr. med. Stephan Wirth ist leitender Arzt Fuss- und Sprunggelenkschirurgie an der Universitätsklinik Balgrist, Zürich.

die Dauer schädigend wirken. Bekannt ist aber auch, dass gewisse Antibiotika zu einer Degeneration aller Sehnen führen können, wodurch das Risiko für einen Riss der Achillessehne steigt. Als weiterer Risikofaktor gilt die sogenannte Haglundferse, eine Formabweichung des Fersenbeins. Dieser obere Fersensporn drückt beim Bergaufgehen in die Achillessehne und kann dort auf die Dauer zu einer chronischen Entzündung führen, was die Sehne schädigt.

## Was ist zu unternehmen, wenn die Achillessehne reisst? Muss die Verletzung sofort behandelt werden?

Grundsätzlich ist ein Achillessehnenriss kein absoluter Notfall, der eine sofortige Operation erfordert. Da der Fuss aufgrund der Verletzung meist geschwollen ist, sollte man lieber mit einer Behandlung zuwarten, bis sich das Gewebe beruhigt hat. Heute sind sich die Fusschirurgen nicht einig darüber, welche

Behandlung bei einem Riss der Achillessehne die beste ist. Es gibt Spezialistinnen und Spezialisten, die einen Achillessehnenriss konservativ, also ohne operativen Eingriff behandeln. Dazu wird der Fuss in eine Spitzfussstellung, wie beim Tragen von High Heels, gebracht und mit einem abnehmbaren Gips versorgt. Die Idee ist, dass durch diese Stellung die beiden Sehnenenden möglichst nah zusammengebracht werden. Diese Methode ist gut erprobt, ist aber nicht immer sinnvoll.

## Wann raten Sie zur Operation?

Wenn man im Ultraschall sieht, dass die beiden abgerissenen Sehnenenden weit auseinander liegen, ist eine Operation zu empfehlen. Da die Sehnen nicht von allein zusammenkommen, würde sonst

dazwischen eine Narbe entstehen, wodurch die Sehne nach der Abheilung zu lang wäre. Das wirkt sich negativ auf die Kraft aus und führt dazu, dass sich die Wadenmuskeln bei jedem Schritt extrem zusammenziehen müssen, was die Muskulatur langfristig schädigt. Aus diesem Grund rate ich vor allem jungen und sportlichen Patientinnen und Patienten zu einer Operation, bei der die Sehnenenden zusammengenäht werden. Bei älteren und eher unsportlichen Personen kommt häufig die konservative Behandlung zum Zug.

## Wie sehen die Heilungschancen aus und wie lange dauert der Heilungsprozess?

Die Heilungschancen sind sehr gut. Bei der konservativen Behandlung dauert der Heilungsprozess zwischen sechs und acht Wochen. Bereits nach vier Wochen kann der Fuss im Gips oder im Spezialschuh in eine Normalstellung gebracht werden. Nach einem operativen Eingriff dauert es sechs Wochen, bis die Verlet-

„ Vor allem Menschen, die den ganzen Tag bei der Arbeit sitzen, sollten die Wadenmuskeln immer wieder dehnen.

zung verheilt ist. Auch hier kommt ein abnehmbarer, leichter Gips zum Zug, in dem der Fuss von Anfang an belastet werden darf.

## Sind nach einem Achillessehnenriss wieder sportliche Aktivitäten möglich oder ist Schonung angezeigt?

Das Ziel der Operation ist es, wieder voll aktiv sein zu können.

## Lässt sich eine Achillessehnenverletzung vorbeugen?

Ja. Vor allem Menschen, die den ganzen Tag bei der Arbeit sitzen, sollten die

Wadenmuskeln immer wieder dehnen. So lässt sich verhindern, dass die Achillessehne überbeansprucht wird und sich entzündet. Wer viel sitzt, sollte die Beine immer wieder strecken und zum Beispiel gestreckt gegen ein Tischbein stemmen. Hilfreich ist auch ein Theraband, mit dem man den Fuss bei gestrecktem Bein nach oben zieht. Zudem empfehle ich, die Kraft in den Wadenmuskeln zu trainieren.

## Was raten Sie, wenn bereits eine Entzündung besteht?

In der akuten Phase kann eine Behandlung mit Ultraschall zur Abheilung der Entzündung beitragen. Ausserdem ist eine durch eine Physiotherapeutin oder einen Physiotherapeuten angeleitete Dehnungstherapie sinnvoll. Allerdings muss man sich hier bewusst sein, dass es wichtig ist, die Übungen nicht nur in der Therapie auszuführen, sondern in den Alltag zu integrieren. ■

# x-fach gegen Schmerzen ✓

## Flam-x Dolo forte Lotio 2%

NEU

- ✓ Arthrose- und Gelenkschmerzen
- ✓ Rückenschmerzen\*
- ✓ Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen

\*infolge traumatischer Ereignisse  
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.