Sportverletzungen: Sehnen-Ansatzreizung

Allzu grosse, einseitige Belastungen können zur Sehnen-Ansatzreizung führen. Dieses Hilfsmittel verrät, wie man deren Symptome erkennt und Beschwerden therapiert.

Chronische Fehlbelastung kann zu narbigen Veränderungen der Sehne führen.

Definition: Mikrorisse am Sehnenansatz verursacht durch ständig wiederholende (einseitige) Bewegungen führen zu akuter oder chronischer Entzündung des Gleitgewebes (z.B. Achillodynie, Sehnenscheidenentzündung). Auslöser können eine ungenügende Technik, zu starke Belastungssteigerung oder unpassendes Material sein.

Symptome: Bewegungs- und Druckschmerzen. Beim Berühren der Sehne ist oft ein Krepitieren spürbar (= knisterndes, oft von aussen spürbares «Sandpapier»-artiges Gefühl bei Bewegung). Oft Muskelverhärtungen.

Therapie: Ruhigstellung der schmerzenden Bereiches (Schmerz auslösende Bewegungen vermeiden). Kälte. Entzündungshemmung lokal (Cremes). Nach dieser Akutphase (drei bis fünf Tage) Beginn mit aktiver Bewegungstherapie (Schmerzen vermeiden). Fehlstellungen korrigieren. Exzentrische Kräftigungsübungen. Stretching um Muskelverhärtungen zu lösen. Belastung langsam und stetig steigern. Sportbeginn, wenn kein Dehn- und Muskelspannungsscherz mehr vorhanden ist.

Prophylaxe: Adaptierte Trainings- und Wettkampfbelastungen, korrekte Technik, auf den Sportler abgestimmtes Material. Optimales Schuhwerk.

Quelle: Zeitschrift «mobile» 6/2007, S. 39, Christin Aeberhard