

Wenn beim Training die Achillessehne reißt

BEZIRK. Im Winter verlegen viele ihr Training nach drinnen. Wer allerdings immer wieder mit Problemen der Achillessehne kämpft, der sollte gerade bei Tennis, Fußball oder Squash Vorsicht walten lassen, da sie jähe Stopps, Richtungswechsel und schnelle Beschleunigung erfordern. Kleine Schäden, die über einen längeren Zeitraum hinweg bestehen, können nämlich mit einem Achillessehnen-Riss enden. „Acht von zehn Verletzungen dieser Art passieren



Physiotherapie ist nach einem Riss angesagt.

Foto: gespag



„Acht von zehn Verletzungen dieser Art passieren beim Sport.“

VERENA LÜTHJE, ÄRZTIN

Foto: gespag

beim Sport“, weiß Verena Lüthje, Fachärztin an der Abteilung für Unfallchirurgie, „meist gehen einer Ruptur viele kleinere Entzündungen voraus.“ Oft lagert sich dann Flüssigkeit ein, die Sehne schwillt an und reißt. Neben Schmerzen treten Delen im Verlauf der Sehne sowie

Schwellungen über der Ferse auf und es kommt zu einem Knallgeräusch. „Betroffene sollten ihren Fuß dann entlasten, hochlagern und ärztlichen Rat einholen“, sagt Lüthje, „in den meisten Fällen kann eine gerissene Sehne mittels Achillessehnenrekonstruktion wieder vollständig hergestellt werden.“ Danach sind die Ruhigstellung mittels Gips oder Spezialstiefel, eine Absatzerhöhung, Physiotherapie und Trainingspause erforderlich.