

Paula Clayton

# BESCHWERDEN DER **ACHILLESSEHNE** SELBST BEHANDELN

Einfache und effektive Techniken  
gegen Entzündungen und Schmerzen



**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@m-vg.de](mailto:info@m-vg.de)

**Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorinnen haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

3. Auflage 2025

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Die englische Originalausgabe erschien 2019 bei Lotus Publishing unter dem Titel *How to Treat Your Own Achilles tendon*. © 2019 by Paula Clayton. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Übersetzung: Sarah Henter

Redaktion: Frauke Bayer

Umschlaggestaltung: Karina Braun

Umschlagabbildung: shutterstock/Maridav

Fotos: Liz Quickenden

Illustrationen: Amanda Williams, Graham Bower

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: Florjančič Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1368-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1062-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1063-4



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Paula Clayton

BESCHWERDEN DER  
**ACHILLESSEHNE**  
SELBST BEHANDELN

Einfache und effektive Techniken  
gegen Entzündungen und Schmerzen

**riva**

# INHALT

Vorwort .....	7
Kapitel 1	
Was genau ist die Achillessehne? .....	9
Kapitel 2	
Was verursacht meine Schmerzen? .....	11
Gehen Sie Ihren Schmerzen auf den Grund .....	12
Was genau ist eine Tendinopathie der Achillessehne? .....	16
Kapitel 3	
Wie hat sich die Verletzung entwickelt? .....	23
Kapitel 4	
Wie schlimm ist die Tendinopathie meiner Achillessehne? .....	25
1. Phase: reaktive Tendinopathie .....	25
2. Phase: Sehnenverletzung .....	27
3. Phase: degenerative Tendinopathie .....	29
Kapitel 5	
Flexibilität, Stabilität und Leistungstest – Vorbereitung auf die Rehabilitation .....	31
Flexibilitätstest .....	32
Stabilitätstest .....	35
Leistungstest .....	36

## Kapitel 6

### Selbstbehandlung für Midportion- und Insertions-Tendinopathie der Achillessehne ..... 41

Vorbereitung der Rehabilitation ..... 42

Weichteiltherapie ..... 43

Beweglichkeit von Fuß und Knöchel ..... 69

Taping ..... 73

## Kapitel 7

### Rehabilitation Ihrer Achillessehne ..... 77

Sehnenreaktion auf das Belastungstraining ..... 78

Sehnenkapazität und Belastung ..... 79

Wozu sollte Ihre Sehne in der Lage sein? ..... 80

Planung der Sehnenbelastung ..... 84

## Kapitel 8

### Individuell angepasste progressive Belastungsübungen 87

Stufe 1: isometrische Halteübung ..... 87

Stufe 2: Stärke und Ausdauer ..... 92

Stufe 3: Übungen zum Kraftspeichern (hohe Sehnenbelastung) .. 94

Stufe 4: Übungen zum Speichern und Freisetzen von Kraft  
(hohe Sehnenbelastung) ..... 95

### Anhang ..... 99

Häufig gestellte Fragen ..... 99

Glossar ..... 104

Quellen ..... 106

Über die Autorin ..... 112

Dank ..... 112



# VORWORT

Bei meinem ersten Buch *Iliosakralgelenk-Blockaden und das Piriformis-Syndrom: Das Handbuch für die manuelle Therapie* war ich überrascht darüber, wie viele Menschen, die an diesen Erkrankungen litten, das Buch kauften, um selbst etwas gegen ihre Beschwerden zu unternehmen. Andererseits kann ich das nur zu gut verstehen, da ich aus eigener Erfahrung weiß, was es bedeutet, Probleme mit dem Iliosakralgelenk zu haben. Ich nahm mir diese Erfahrung also zu Herzen und entschloss mich, dieses Mal meinen Lesern eine konkrete Hilfestellung zu geben und eine Reihe von »Selbsthilfe«-Büchern zu schreiben. Das erste dieser Reihe halten Sie nun in Händen.

Ich kann mir gut vorstellen, dass Sie dieses Buch gekauft haben, nachdem Sie mehrfach Schmerzen in der Achillessehne hatten, die Sie einfach nicht in den Griff bekommen. Aber Ihre Suche nach einer Lösung hat nun ein Ende! Ich habe alle Informationen, die wir (dank all der hervorragenden Forscher auf dem Gebiet der Tendinopathie) im Bereich der Physiotherapie aktuell haben, gesammelt und zusammengefasst: So können Sie endlich verstehen, wie es zu dieser Verletzung gekommen ist und was sie wahrscheinlich ausgelöst hat, sodass Sie in der Zukunft darauf achten können, wie Ihre Bewegungen möglicherweise zu Irritationen und Schmerzen in der Achillessehne führen. Ich sage »aktuell«, da die Forschung sich ständig weiterentwickelt, wodurch wir den menschlichen Körper immer besser verstehen lernen können. Was Sie auf diesen Seiten erfahren werden, sind jedoch Ratschläge auf dem allerneuesten Stand der Forschung. Wo ich diese Informationen gefunden habe, können Sie anhand des Quellenverzeichnisses ganz genau nachvollziehen.

Im ganzen Buch beziehe ich mich auf »Therapeuten«, womit ich alle Angehörigen eines Heilberufs im Bereich des Bewegungsapparates (Physiotherapeut, Weichteiltherapeut, Sporttherapeut, Sportosteopath,

Sportchiropraktiker) meine. Ich kann Ihnen nicht genug dazu raten, einen solchen Therapeuten aufzusuchen, um ihn die Ursache Ihrer Schmerzen bestimmen zu lassen, wenn Sie nach dem Lesen dieses Buches unsicher sind, was Ihr Problem ist. Außerdem sollten Sie die Hilfe eines Sportphysiotherapeuten in Anspruch nehmen, wenn Sie sich vor dem Umsetzen der Tipps noch einmal vergewissern möchten. Wenn Sie an einer Achillessehnenenerkrankung leiden, ist es sehr wahrscheinlich, dass die Ratschläge in diesem Buch (Weichteilbehandlung und Rehabilitation) das sind, was Ihnen auch Ihr Therapeut raten wird.

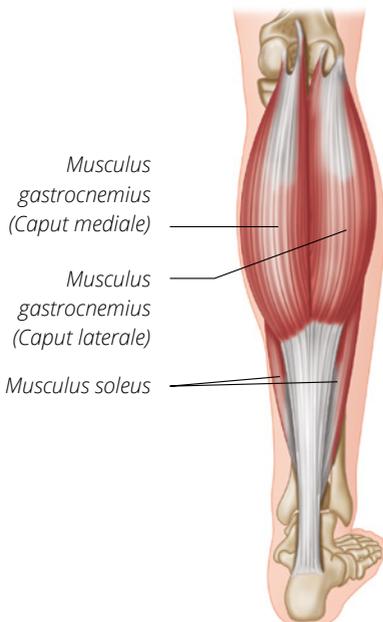
Ich würde mir wünschen, dass Sie dieses Buch nutzen, um besser zu verstehen, was Ihre Schmerzen ausgelöst haben könnte und warum diese weiterhin bestehen, und um wieder all die Dinge tun zu können, die Sie so gerne machen. Und was noch wichtiger ist: Es soll Ihnen dabei helfen, das Risiko einer erneuten Achillessehnenverletzung in der Zukunft zu verringern. Sie sollten das Buch also systematisch durcharbeiten, da jedes Kapitel Sie einen Schritt näher an die Antworten, die Sie suchen, bringen wird.

Viel Spaß und Erfolg!

# KAPITEL 1

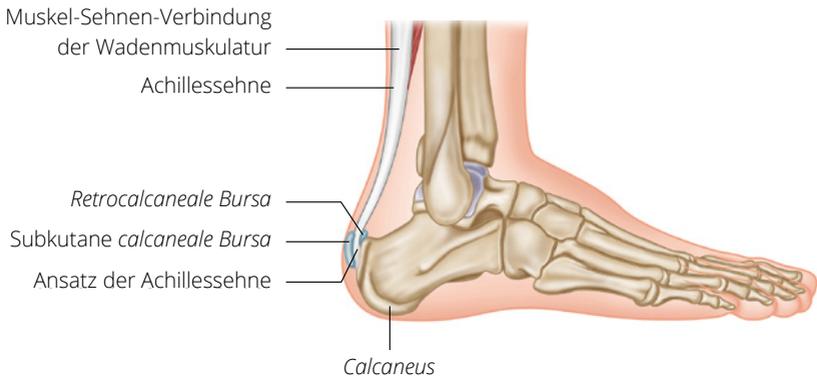
## WAS GENAU IST DIE ACHILLESSEHNE?

Eine Sehne ist ein zähes Bindegewebsband, das einen oder mehrere Muskeln mit einem Knochen verbindet. Die Achillessehne ist die längste (circa 15 Zentimeter) und stärkste Sehne des Körpers und bildet die Sehne der Wadenmuskeln (*Musculus gastrocnemius* und *Musculus soleus*). Sie ist spürbar, wenn man mit der Hand am Wadenrücken entlang in Richtung Ferse fährt.



*Bei der Achillessehne handelt es sich um die gemeinsame Sehne der Wadenmuskeln, die am Fersenbein befestigt ist.*

Im menschlichen Körper sind Sehnen darauf ausgelegt, Kräfteinwirkungen bei Hochleistungsaktivitäten wie Springen, Laufen oder Hüpfen entweder zu verstärken oder abzufedern (je nach Situation).<sup>1</sup> Wenn wir uns zum Beispiel auf die Zehenspitzen stellen, ziehen sich die Wadenmuskeln zusammen und die Achillessehne hebt die Ferse an. Während der Abstoßphase beim Laufen ist die Achillessehne einer Kräfteinwirkung ausgesetzt, die dem Siebenfachen des Körpergewichts entspricht. Wenn wir uns bewusst machen, dass die Wadenmuskeln mit dem Alter schwächer werden, wird deutlich, warum es so häufig zu Verletzungen dieser Sehne kommt.



Waden-Achillessehnen-Komplex

## KAPITEL 2

# WAS VERURSACHT MEINE SCHMERZEN?

Bei dem Begriff »Tendinopathie der Achillessehne« handelt es sich um eine Sammelbezeichnung, die Verletzungen durch eine Überbelastung der Achillessehne beschreibt, und zwar ungeachtet des Alters oder der Belastungsart und -intensität, die zu Schmerzen, Steifheit und Empfindlichkeit entweder direkt im Bereich der hinteren Ferse oder genau darüber führt.

Die folgenden Kapitel werden Ihnen dabei helfen zu bestimmen, ob es sich bei Ihren Schmerzen um eine Tendinopathie der Achillessehne handelt und die Art der Tendinopathie, an der Sie leiden, sowie die Schwere der Schädigung und die Faktoren, die zu der Verletzung beigetragen haben, herauszufinden. Vielleicht sind Sie eine echte Sportskanone und nehmen sogar an Wettkämpfen teil. Doch eine Tendinopathie der Achillessehne trifft nicht nur aktive Menschen. Der Schmerz kann auch an einem Urlaubstag auftreten, an dem Sie in Flipflops herumgelaufen sind, oder beim Herumtollen mit den Kindern. Was auch immer die Ursache ist, es ist recht wahrscheinlich, dass Sie sich dieses Buch angeschafft haben, um herauszufinden, was passiert ist und was Sie dagegen tun können.