

Achillessehnenbeschwerden - Ursachen und Behandlung: neue Aussichten

Die Achillessehne ist die dickste und stärkste Sehne des menschlichen Körpers und verbindet die Wadenmuskulatur mit dem Fersenbein. Ihre Aufgabe ist vor allem die Senkung des Fußes sowie eine leichte Innenrotation. Sie federt jeden Schritt ab und kann eine enorme Sprungkraft ermöglichen. Je länger die Achillessehne, desto mehr Spannung kann in Sprungkraft umgewandelt werden. Sportliche Auslöser für Achillessehnen-Rupturen Schauen Sie sich beispielsweise Hochspringer an. Sie werden bei den besten der Welt feststellen, dass die Sehne sehr lang erscheint im Vergleich zum Muskelbauch. Sie kann bis zu dem 12-fachen des Körpergewichts an Last aushalten und sollte 100-120 Jahre problemlos funktionieren, ohne
…

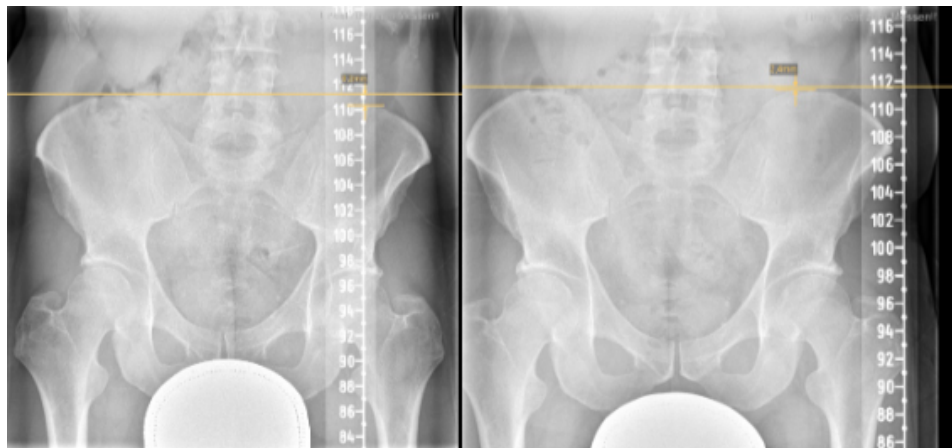


Abb. 3 (Quelle: Praxis Dr. Meier)

Die Achillessehne ist die dickste und stärkste Sehne des menschlichen Körpers und verbindet die Wadenmuskulatur mit dem Fersenbein. Ihre Aufgabe ist vor allem die Senkung des Fußes

sowie eine leichte Innenrotation. Sie federt jeden Schritt ab und kann eine enorme Sprungkraft ermöglichen. Je länger die Achillessehne, desto mehr Spannung kann in Sprungkraft umgewandelt werden.

Sportliche Auslöser für Achillessehnen-Rupturen

Schauen Sie sich beispielsweise Hochspringer an. Sie werden bei den besten der Welt feststellen, dass die Sehne sehr lang erscheint im Vergleich zum Muskelbauch. Sie kann bis zu dem 12-fachen des Körpergewichts an Last aushalten und sollte 100-120 Jahre problemlos funktionieren, ohne zu degenerieren, sich zu entzünden oder zu reißen. Trotzdem gibt es viele Menschen, die über Schmerzen, Schwellung und Überwärmung an den Achillessehnen oder an deren Ansatz klagen. Woran liegt das? Und was kann man dagegen tun?

Abb. 1: Die Achillessehne (Quelle Adobe Stock von SciePro)

Es ist ein Samstag Morgen, ein 50-jähriger Mann, beruflich gut etabliert, möchte mit seinen Freunden zum ersten Mal seit vielen Jahren wieder Sport treiben und verabredet sich mit ihnen zum Badminton spielen. Er möchte seinen Freunden insgeheim zeigen, dass er noch fit ist und in ihm noch ein junger Tiger schlummert. Gleich bei der ersten plötzlichen Bewegung gibt es aber einen lauten Knall in der Halle und der Mann spürt einen plötzlichen Schlag in der Wade. Eine Achillessehnenruptur ist

nicht wirklich aufgrund der kurzen Belastung passiert, sie hatte vorher schon ein Problem mit ihrer Struktur. Die kurze Belastung hat ihr dann nur noch den Rest gegeben.

Warnzeichen bevor die Achillessehne reißt

Bevor eine Achillessehne reißt gibt es aber meistens Jahre vorher schon Warnzeichen:

immer wiederkehrende Reizungen, Schmerzen am Fersenbein, Schwellungen etc. Dies sind alles Zeichen einer Entzündungsreaktion an der Sehne. Eine Entzündung besteht aus den Merkmalen: Schwellung, Überwärmung, Schmerz und eingeschränkte Funktion. Aber warum entzündet sich eine Achillessehne, und was ist überhaupt Entzündung? Dafür muss man sich die Wirbelsäule und das Becken anschauen, denn hier liegt der Grund für die Misere aber auch für die Lösung des Problems.

Die Achillessehne ist, wie alle anderen Gewebe auch, von Nervensignalen abhängig. Nerven steuern den Stoffwechsel überall im Körper, auch in der Achillessehne. Sie kennen den Achillessehnenreflex vom Arztbesuch. Der Arzt klopft mit dem Hämmchen auf die Sehne, und der Wadenmuskel zuckt. Dieser Reflex wird durch die oberste Wurzel am Steißbein ermöglicht, welche rechts und links aus dem Becken tritt und unter anderem die Achillessehne versorgt. Aber nicht nur Motorik und Sensorik, sondern auch vegetative Befehle, also Stoffwechsel, werden von dieser Wurzel weitergeleitet.

Abb. 2 S-1 Nervenwurzel (Quelle Adobe Stock von freshidea)

Nervensystem, Knochen & Stoffwechsel

Dieser Vorgang funktioniert gut, wenn die Struktur der Wirbelsäule und des Beckens gut ist. Aber wenn sich die Struktur der Knochen ändert, ändert sich auch die Funktion des darin enthaltenen Nervensystems, sodass Stoffwechselfunktionen peripher nicht mehr optimal

funktionieren. Wenn so etwas passiert, versucht der Körper mehr Nährstoffe zu dem Gebiet zu transportieren. Dieser Vorgang bedeutet, dass mehr Blut hingeleitet wird. Mehr Blut bedeutet: Überwärmung und Schwellung. Schwellung von Gewebe tut weh, die Funktion lässt nach.

Demnach haben wir damit eine klassische Entzündung, die sich hier als eine Reaktion des Körpers auf einen Gewebeschaden entpuppt. Wie sollte der Körper auch anders Gewebe heilen können, wenn nicht durch mehr Nährstoffe? Dafür sind Entzündungen gedacht, und zwar überall im Körper. Typischerweise werden dann entzündungshemmende Mittel empfohlen und verschrieben. Damit wird dieser Mechanismus eingedämmt, die Symptomatik lässt nach, dafür aber auch die Heilreaktion. Ein Beispiel:

Abb. 3 (Quelle: Praxis Dr. Meier)

Auf diesen beiden Röntgenbildern ist ein männliches Becken dargestellt. Dieser 45-jähriger Mann berichtete über Achillessehnenbeschwerden links, die bisher durch die Standardtherapien nicht beeinflussbar waren. Auf dem linken Bild sieht man einen Beckenschiefstand von fast 1cm. Das bedeutet einen mechanischen Stress auf dem Nervensystem, welches in der knöchernen Struktur enthalten ist, in diesem Fall insbesondere die erste Steißbein-Nervenwurzel. Durch eine

chirotherapeutische Behandlungsserie konnte ohne weitere Hilfsmittel der Beckenschiefstand, nach etwa 2 Monaten nahezu aufgehoben werden, was damit einherging, dass der mechanische Stress auf den Nerven nachließ und die Symptomatik verschwand (nach etwa 2-3 Wochen), da die Nervensignale zur Achillessehne wieder störungsfrei abliefen und das Gewebe geheilt wurde.

Artikel von Dr. med. D. Matthias Meier

(Link entfernt)

Quellen:

1. „Der Mensch zu schlau zum Überleben“, Dr. med. M. Meier, 2020, 1. Auflage
2. Deutsche Arthrose-Hilfe e.V. | Häufigkeit
3. Koopman, F.A., Stoof, S.P., Straub, R.H. et al. Restoring the Balance of the Autonomic Nervous System as an Innovative Approach to the Treatment of Rheumatoid Arthritis. Mol Med 17, 937–948 (2011).
<https://doi.org/10.2119/molmed.2011.00065>
4. Koopman, F.A., M.A. van Maanen et al. Balancing the autonomic nervous system to reduce inflammation in rheumatoid arthritis, JIM, 26 May 2017
5. Jihad Alwarith et al, Nutrition Interventions in Rheumatoid Arthritis: The Potential Use of Plant-Based Diets. A Review, Front. Nutr., 10 September 2019
6. Sally Thomas et al, What is the evidence for a role for diet and nutrition in osteoarthritis?, Rheumatology, Volume 57, Issue suppl_4, May 2018, Pages iv61-iv74

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki