



Tendinitis oder Tendinose? Sehnenschmerzen haben verschiedene Ursachen

Ob Ellbogen, Schulter, Hüfte, Knie oder Knöchel – eine schmerzhaft Sehn ist ein unangenehmer Zustand, der so gut wie jeden treffen kann. Eine entzündete Sehne ist Ihnen wahrscheinlich als Tendinitis bekannt, aber haben Sie schon einmal von Tendinose gehört? Nur sehr wenige Patienten kennen jedoch den Unterschied zwischen diesen beiden Erkrankungen. Wichtige Unterscheidung Die Schmerzen bei einem Sehnenproblem können allmählich auftreten und sich im Laufe der Zeit verstärken, oder sie können plötzlich und heftig auftreten. Bei einer Tendinitis handelt es sich um eine akut entzündete, geschwollene Sehne, die keine mikroskopische Sehnenschädigung aufweist. Der Grund für eine Tendinitis ist eine Entzündung. …



Ob Ellbogen, Schulter, Hüfte, Knie oder Knöchel – eine schmerzhafte Sehne ist ein unangenehmer Zustand, der so gut wie jeden treffen kann. Eine entzündete Sehne ist Ihnen wahrscheinlich als Tendinitis bekannt, aber haben Sie schon einmal von Tendinose gehört? Nur sehr wenige Patienten kennen jedoch den Unterschied zwischen diesen beiden Erkrankungen.

Wichtige Unterscheidung

Die Schmerzen bei einem Sehnenproblem können allmählich auftreten und sich im Laufe der Zeit verstärken, oder sie können plötzlich und heftig auftreten.

Bei einer **Tendinitis** handelt es sich um eine akut entzündete, geschwollene Sehne, die keine mikroskopische Sehnenschädigung aufweist. Der Grund für eine Tendinitis ist

eine Entzündung.

Eine **Tendinose** hingegen ist eine chronisch geschädigte Sehne mit desorganisierten Fasern und einem harten, verdickten, vernarbten und gummiartigen Aussehen. Die zugrunde liegende Ursache der Tendinose ist die Degeneration.

Es ist wichtig, zwischen den beiden zu unterscheiden, da die endgültige Behandlung sehr unterschiedlich sein kann.

Diese Unterscheidung wird durch eine sehr einfache Ultraschalluntersuchung des Bewegungsapparats getroffen, die in der Arztpraxis durchgeführt werden kann. Mit dem Ultraschall lassen sich die Schwellung und Entzündung einer Tendinitis oder die chronischen degenerativen Veränderungen einer Tendinose leicht erkennen.

Wo Sehnenprobleme auftreten

Tendinitis und Tendinose sind in diesen Bereichen besonders häufig:

- Die gemeinsame Strecksehne an der Außenseite des Ellenbogens – auch bekannt als Tennisarm
- Die Sehnen der Rotatorenmanschette in der Schulter
- Die Patellasehne, die die Kniescheibe mit dem Schienbein verbindet
- Die Gesäßmuskelsehnen an der Außenseite der Hüfte
- Die Achillessehne an der Rückseite der Ferse

Behandlung

Die Behandlung einer Tendinitis oder Tendinose besteht in der Behandlung der zugrunde liegenden Probleme, d. h. der Entzündung oder des Verschleißes.

Bei Tendinitis:

- Ruhe, Vermeidung der repetitiven Bewegung, die den Schmerz ursprünglich verursacht hat
- Kurzfristige Einnahme von rezeptfreien entzündungshemmenden Mitteln wie Ibuprofen
- Für den Ellbogen kann ein Tennisarmgurt verwendet werden; für Patellasehnen- und Achillessehnenentzündungen gibt es verschiedene andere Arten von Gurten und Bändern

Geben Sie diesen Hausmitteln etwa vier bis sechs Wochen Zeit, um zu helfen. Wenn die Schmerzen jedoch anhalten, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, da eine Ultraschalluntersuchung der Sehne erforderlich sein kann.

Wenn der Ultraschall eine Tendinitis zeigt, kann eine Kortikosteroid-Injektion die richtige Behandlung sein, um die Entzündung zu verringern und die Beschwerden zu lindern. Zusammen mit einem Physiotherapieprogramm kann dies alles sein, was Sie brauchen, um wieder ein normales Leben führen zu können.

Bei Tendinose:

Ein Physiotherapieprogramm zur Dehnung der Sehne und Stärkung der umliegenden Muskeln

Wenn die Schmerzen anhalten, kann der nächste Schritt eine Injektion von plättchenreichem Plasma (PRP) aus Ihrem eigenen Blut sein, um eine Heilungsreaktion zu stimulieren.

Wenn der Schmerz nicht nachlässt

Wenn Sie eine Tendinose haben, der Schmerz länger als drei Monate anhält und nichts anderes geholfen hat, empfehlen wir Ihnen möglicherweise ein neues, minimalinvasives, von der FDA zugelassenes Verfahren, die perkutane Tenotomie mit Ultraschall.

Fragen Sie Ihren Orthopäden nach dieser neuartigen

Behandlungsmethode

Folgende Artikel können

Folgende Artikel können Ihnen ebenfalls weiterhelfen, da sie das gleiche Thema aus einem anderen Licht betrachten:

Themenverwandte Artikel:

[fu_postlist search='stuff' maxposts=10 search="Sehnen"]

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki