

VERLETZT DURCH SPORT

Die Last der Achillessehne

MARIA KAPPELLER | 16. Mai 2011, 17:09

Die stärkste Sehne des menschlichen Körpers schleppt viel mit sich herum - Schlecht behandelt, streikt sie

Wenn es auf dem Fußballplatz oder Volleyballfeld plötzlich einen lauten Schnalzer macht, heißt das nichts Gutes: Die Achillessehne, die stärkste und kräftigste Sehne des menschlichen Körpers, ist gerissen. Sie verbindet das Fersenbein mit der Wadenmuskulatur. Ihre Funktion liegt darin, das Sprunggelenk zu beugen, indem sie den Vorfuß kraftvoll nach unten zieht. Diese Bewegung ist für den Abstoß des Fußes beim Gehen oder Laufen notwendig.

"Die Achillessehne ist einer hohen Belastung ausgesetzt, weil sie unseren Körper die ganze Zeit durch die Gegend tragen muss", erklärt **Josef Niebauer, Vorstand des Instituts für Sportmedizin am Salzburger Universitätsklinikum**. Die stärkste Sehne des Körpers wird ständig strapaziert, ist unentwegt im Einsatz, muss dabei immer eine gehörige Last tragen - beim Laufen angeblich sogar das Achtfache des Körpergewichts.



Ein Achillessehnenruptur verursacht heftige Schmerzen. Vorbeugen können Sportler durch Dehnen und Aufwärmen.

Wer viel springt, riskiert viel

In mehr als zwei Drittel der Fälle ist Sport die Ursache eines Achillessehnenrisses. Risiko-Sportarten sind all jene, in denen viel gesprungen wird: Fußball, Handball, Badminton, Volleyball, Basketball. Das Trauma passiert während der Belastung: Man will abspringen, plötzlich macht es einen Knall, die Sehne schwillt an. Jetzt heißt es schnell zum Arzt, dieser muss entscheiden, ob operiert oder das Trauma auf konservative Weise behandelt wird.

Letzteres heißt, den Fuß mithilfe einer Schiene in einer Spitzfußstellung ruhig zu stellen und zu hoffen, dass die gerissenen Teile wieder zusammenwachsen. Diese Methode hat **Niebauer** zufolge in den letzten Jahren an Beliebtheit zugenommen. Nach einem halben Jahr ist der Fuß dann wieder gut belastbar, nach einem Jahr wettkampfmäßig.

Wer sich nach der Ruptur weiterhin stark fordern will, für den kommt eine Operation infrage. Dabei werden beide Enden der Sehne wieder zusammengenäht, im Anschluss wird ebenfalls eine Schiene getragen, jedoch entsprechend kürzer. Nach einigen Monaten kann man die Sehne wieder belasten. Leistungssportler können nach durchschnittlich sechs bis acht Monaten wieder an Wettkämpfen teilnehmen, beim Hobbysportler dauert es bis zu einem Jahr, bis der Fuß wieder voll einsatzfähig ist.

"Wie aus heiterem Himmel"

Es heißt, dass die Achillessehne bei Sportlern häufig wie aus heiterem Himmel reißt. Das bedeutet lediglich, dass zum Zeitpunkt des Risses in einem normalen Ausmaß gesportelt und nichts "übertrieben" wurde. Häufig gibt es ohnehin Vorzeichen, denn die Sehne steckt über die Jahre Schäden ein, es kommt zur Degeneration, sie verliert an Elastizität, muss Einrisse verkraften. "Jemand, der ständig Beschwerden und Entzündungen hat, ist dafür prädestiniert, einen Achillessehnenriss zu erleiden", sagt **Niebauer** aus Erfahrung. Auch wenn jemand im Vorfeld keine Schmerzen verspürt, kann es bereits zu Irritationen gekommen sein. Es gibt auch andere Faktoren, zum Beispiel schwächt die Einnahme bestimmter Medikamente die Sehnen.

Aufwärmen hilft

Ein gut gedehnter, aufgewärmter, kräftiger Muskel kann helfen, einer schmerzvollen Ruptur zu entgehen. Das beugt bis zu einem gewissen Grad vor, mehr kann nicht tun. "Das Risiko ist größer, wenn man 'kalt' Vollgas gibt und eine ungewohnte Belastung auf sich nimmt", erklärt der Sportmediziner. "Der Vorteil des Aufwärmens ist ähnlich wie bei einem Auto oder Flugzeug: Man schaut, wie man an diesem Tag drauf ist. Bemerkt man Schwachstellen, nimmt man sich automatisch mehr zurück." (Maria Kapeller, derStandard.at, 16.05.2011)