HILFST DU DIR, HILFST DU ANDEREN!

Soforthilfe bei Achillessehnen-Schmerzen

Soforthilfe bei Achillessehnen-Schmerzen/ -Entzündungen

Alle Empfehlungen und Dosierungen gelten für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren.

Eine generelle Sportpause ist meist nicht sinnvoll oder nötig, ausser natürlich bei den besonders belastenden Sportarten (z.B. Laufsport; Fussball, Tennis, Badminton).

1 Naturheilkundliche Medikamente und Wirkstoffe
2 Naturheilkundliche / Ernährungsmedizinische Tipps
3 Nahrungsergänzungsmittel
4 Laborchecks
5 Schulmedizinische Leitlinien und Wirkstoffe
6 Ärztliche Diagnostik/ Symptomatik/ Ursachen/ Erkrankungen mit ähnlichen Beschwerden
7 Neueste Studien / neueste Entwicklungen

1 Naturheilkundliche Medikamente und Wirkstoffe

Entzündungshemmende Magerquark-Wickel
Der Mager-Quark-Wickel ist seit Jahrzehnten ein bewährtes Heilmittel bei akuten und chronischen Entzündungen. Er sollte sich immer gut anfühlen und nicht zu eng oder zu weit angelegt sein.
Beim Magerquark-Wickel wird der handelsübliche Mager-Quark einmal täglich ca. 0,5 cm dick direkt auf die gesunde! Haut über dem entzündeten Bereich aufgetragen oder in ein Küchenhandtuch oder Stofftaschentuch gegeben.
Dann sollte der Quarkwickel-Bereich nochmals mit einem trockenem Küchentuch umwickelt werden.
Bei akuten, starken Entzündungen kann man den minimal 8 Grad kalten Quarkwickel nach 10-15 min einmal wiederholen.

Wärmesalben und Schmerzsalben mit zum Beispiel Menthol, Arnika, Rosmarin und Kampfer können teilweise als Ergänzung für die Wadenmuskulatur sinnvoll sein.

Brennessel-Blätter als Tee bzw. medikamentöse Extrakte oder **Teufelskrallenextrakte als**

medikamentöse Extrakte wirken entzündungshemmend.

Seitenanfang

2 Naturheilkundliche / Ernährungsmedizinische Tipps

Übersäuerung des Stoffwechsels feststellen und verbessern

Das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen ist von zentraler Bedeutung für Gesundheit, Wohlbefinden und die Heilfähigkeit.

Ungünstige Ernährungsgewohnheiten (zu viel Zucker, tierische Fette oder Rohkost) fördern Gärungsvorgänge im Darm und erzeugen ein Übermaß an Säuren.
Dies belastet das Säure-Basen-Gleichgewicht und damit die Wirkung von Medikamenten und Heilungsvorgängen.

Optimierung der Nährstoffaufnahme

Mit Präbiotika und Probiotika ermöglicht man ein verbessertes Darm-Schleimhaut-Milieu sowie eine verbesserte Nährstoffaufnahme, die Voraussetzung für eine Heilung von Verletzungen und Erkrankungen ist.

Triggerpunkt-Rollen:

Mit sogenannten Triggerpunkt-Rollen können Sie selbst regelmäßig die fast immer verhärtete Wadenmuskulatur massieren und Triggerpunkte herausarbeiten.
Hierfür legen Sie sich am besten bei gestrecktem Körper auf die Rolle und rollen ca. 2 Minuten erst die rechte und dann die linke Wade.

<iframe style="width: 120px; height: 240px;" src="//ws-eu.amazon-adsystem.com/widgets/q?ServiceVersion=20070822&OneJS=1&Operation=GetAdHtml&MarketPlace=DE&source=ac&ref=tf_til&ad_type=product_link&tracking_id=integrmedizi-21&marketplace=amazon®ion=DE&placement=B0040EKZDY&asins=B0040EKZDY&linkId=268bfbe2c1a36f45bf5bb4d1f18459d1&show_border=true&link_opens_in_new_window=true&price_color=333333&title_color=0066c0&bg_color=ffffff" frameborder="0" marginwidth="0" marginheight="0" scrolling="no"> </iframe> <iframe style="width: 120px; height: 240px;" src="//ws-eu.amazon-adsystem.com/widgets/q?ServiceVersion=20070822&OneJS=1&Operation=GetAdHtml&MarketPlace=DE&source=ac&ref=tf_til&ad_type=product_link&tracking_id=integrmedizi-21&marketplace=amazon®ion=DE&placement=B00K06I222&asins=B00K06I222&linkId=65b41c78c18a18af6dd7ece499b95336&show_border=true&link_opens_in_new_window=true&price_color=333333&title_color=0066c0&bg_color=ffffff" frameborder="0" marginwidth="0" marginheight="0" scrolling="no"> </iframe>

Stress reduzieren, Entspannungspausen, Yoga

Erholsamer Schlaf ist das beste immunstärkende und antioxidative Mittel des Menschen (besser als alle Vitamine und Erkältungsmittel zusammen) und damit auch bei entzündlichen Erkrankungen förderlich

Seitenanfang

3 Nahrungsergänzungsmittel

Vitamine und Mineralien

Neben einem grundsätzlich stabilisierendem Multivitamin-Multimineralpräparat bei guter Ernährung sind folgende Stoffe günstig bei entzündlichen Erkrankungen des Körpers.

Beispielpräparate und Dosierungen mit sehr gutem Preis-Leistungsverhältnis

Vitamin und Mineral Komplex, mit 18 Vitalstoffen, vegi (100 Kapseln).
Erwachsene täglich 1 Kapsel zu einer Mahlzeit mit viel Wasser..

und

Glucosamin Plus 400mg mit Collagen (90 Kapseln)
Erwachsene morgens 3 Kapseln zu einer Mahlzeit mit viel Wasser.

und

Hyaluronsäure 100mg, Reinsubstanz, vegi (120 Tabletten)
Erwachsene täglich 4 Tabletten auf die Mahlzeiten verteilt mit viel Wasser.

und

MSM 500mg organischer Schwefel, vegi (180 Kapseln)
Erwachsene täglich 3 bis 6 Kapseln auf die Mahlzeiten verteilt mit viel Wasser.

Omega-3-Fettsäuren
(v.a. in Hering und Lachs) hemmen die körpereigene Bildung von entzündlich-rheumatischen Stoffen. Wichtige pflanzliche Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind Olivenöl, Leinöl, Rapsöl, Walnussöl.

Die Enzyme Bromelain Annanas), Papain (Papaya), Rutin (Fenchel, schwarze Johannisbeere, Petersilie) wirken entzündungshemmend und abschwellend.

Curcumin (E 100) aus der Kurkuma-Pflanze hergestellt, ist in entsprechend gelbgefärbten Nahrungsmitteln, z.B. Margarine, Teigwaren, Kartoffelflocken, Reis-Fertiggerichten, Konfitüre, Marmelade und Senf sowie im Currypulver enthalten. Curcumin ist nachweislich stark entzündungshemmend.

Magnesium unterstützt die Muskeln und Sehnen bei der Entspannung.
Inzwischen gibt es Magnesiumpräparate, die auch bei schmerzbedingter Übersäuerung des Körpers gut aufgenommen werden.
Magnesium kann zur Entzündungshemmung sinnvoll mit Curcumin und Brennesselblättertee kombiniert werden.
Seitenanfang

4 Laborchecks

Schulmedizinische Labordiagnostik:
Durch die ärztliche Labordiagnostik werden entzündungsfördernde Erkrankungen wie Rheuma, Zuckerkrankheit, Harnsäure-Erhöhung, Vitamin- und Mineralmängel festgestellt und können entsprechend behandelt werden.

Immunsystem-Check zur Prüfung der entzündungsheilenden Wirkstoffe:
Vitamin D, Selen, Zink, Lipidperoxide, Antioxidative Kapazität,

Nährstoffmangel bedingte Immunsystemstörung
Das entzündungshemmende Immunsystem benötigt viele Vitamine und Mineralien. Bei Immunschwachen/ Allergikern besteht häufig aufgrund einer geschädigten Darmflora ein verdauungsbedingter Mangel an diesen Nährstoffen.

Testung der Darm- Bakterienflora bei Verdacht auf verdauungsbedingte oder übersäuerungsbedingte Nährstoffmängel

Messung der Stresshormone:
erhöhte Werte der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, Cortisol begünstigen jegliches Erkrankungsrisiko
Seitenanfang

5 Schulmedizinische Leitlinien und Wirkstoffe

Entlastungseinlage und sensomotorische Therapie-Einlage:
Die wichtigste Behandlungsform, um während der Therapie einigermaßen mobil bleiben zu können, ist eine qualitativ gut druckentlastende Fersensporn-Weichbettungs-Einlage mit festem Fersen-Halt. Diese dämpft die Belastung und damit die Entzündungsaktivität deutlich.

Manuelle /Osteopathische Therapiemaßnahmen/:
Die Osteopathie ebenso wie die Manuelle Therapie erfassen und behandeln Funktionsstörungen am Bewegungsapparat.
Die Ursache der Beschwerden liegt bei Achillessehnenreizungen häufig in einem Missverhältnis zwischen Belastbarkeit und Belastung nicht nur der Füße, sondern auch von anderen Gelenk- und Muskelstrukturen, die sich letztendlich auf die Sehnen entzündungsfördernd auswirken.
Die osteopathische bzw. manuelle Behandlung soll diese Missverhältnisse beheben und das physiologische Zusammenspiel zwischen Gelenken, Muskeln und Nerven-Strukturen wieder herstellen.
Daher muss man bei Achillessehnen-Schmerzen manchmal osteopathisch auf evtl. gleichzeitig vorhandene

Rücken-, Schulter- oder Kieferprobleme eingehen, um letztendlich die entzündungsfördernde Statik der Füße zu verbessern.

Kräftigungstraining/ Dehnungs-Therapie
In der Physiotherapie ist das Kräftigungstraining der Fußmuskeln mit Handtuchrolle unter den Zehen ähnlich effektiv wie Dehnungsübungen, wie eine aktuelle Studie ergab.

Medikamente
Eine Kombination aus entzündungshemmenden Medikamenten und einer die Muskeln lockernden Wärmebehandlung scheint sinnvoll zu sein.
Verwenden kann man hierbei z.B. unter Beachtung des Beipackzettels Medikamente mit den Wirkstoffen Ibuprofen, Diclofenac, Naproxen kombiniert mit Wärmflaschen oder Heizdecken.

Bandagen
Es gibt leicht anzulegende Bandagen mit einer patentierten Innnenkonstruktion, die die jeweils betroffene geschwollene Achillessehne bei jedem Schritt minimal Lymph-drainiert und entlastet.

fokussierte Stosswellen-Therapie bei längerer Schmerzsyptomatik:
Diese Form der Behandlung, die ursprünglich zur Zertrümmerung von Nierensteinen entwickelt wurde, eignet sich hervorragend, um bei chronischen (evtl. verkalkenden) Sehnenentzündungen und schmerzhaften Muskelverspannungen positive Heilungseffekte zu erreichen. Mit der sogenannten fokussierten Stosswellen-Therapie werden gezielte Impulse auf die Achillessehne, aber auch auf wichtige Triggerpunkte an den Muskeln ausgeübt, die sich dann schnell auflösen können.
In Verbindung mit einer gezielten Physiotherapie kann man eine schnellere Heilung herbeiführen.
Seitenanfang

6 Ärztliche Diagnostik/ Symptomatik/ Ursachen/ Erkrankungen mit ähnlichen Beschwerden

Diagnostik bei Achillessehnen-Schmerzen:
Erfassung der Krankengeschichte (Anamnese) und klinische Untersuchung:
bei Achillessehnen-Schmerzen sind von einem erfahrenen Arzt relativ einfach durch eine genaue Erhebung der Krankengeschichte zu erfassen.
Häufig werden scheinbare (muskelverkürzungs- oder Wirbelsäulen-blockierungsbedingt) oder echte Beinlängenunterschiede festgestellt.
Ultraschalldiagnostik kann die Diagnostik verfeinern.

Statische und mobile Pediographie:
Eine wichtige Hilfe für eine erfolgreiche Behandlung der häufig anzutreffenden Fußfehlstellung bei Achillessehnen-Schmerzen ist eine computergestützte Analyse des statischen und mobilen Fußund Gangbildes. (Pediographie)

Symptome:
Anlaufschmerz, v.a. morgens, und Belastungsschmerz nach längerer Belastung, v.a. beim Laufen, Stehen oder beim Sport
Bei der Untersuchung besteht immer ein mehr oder weniger starker Druckschmerz im oberen Drittel der Achillessehne, häufig kombiniert mit einer in der Ganganalyse mehr oder weniger auffälligen falschen Fußbelastung.

Ursachen bei Achillessehnen-Schmerzen:
Es gibt einige wesentliche Ursachen für den Fersensporn, die neben dem Symptom Schmerz behandelt werden müssen.
Beinstatik-bedingte, Laufstil-bedingte, genetische oder schmerzbedingt erworbene, evtl. auch ältere Fuß-Schonhaltungen und Fußfehlstellungen (v.a. der Hohl-Spreiz-Fuß oder der Platt-Fuß) sowie muskuläre Schwächen müssen parallel behandelt werden.

Sonst drohen langfristig weitere schwere Schäden (wie z.B. Gelenkverschleiß-Erkrankungen, Arthrosen) an

den Gelenken des Fußes und in der Folge auch des Knie- und Hüftgelenkes.
Übergewicht oder Fehlernährung mit entzündungsfördernden harnsäurehaltigen Lebensmitteln wie Schweinefleisch oder glutenhaltigen Getreiden ist eine der möglichen Ursachen für eine gewichtsbedingte entzündungsfördernde Überlastung der Sehnen des Fußes.

Andere Faktoren (z.B. Rauchen, Alkohol, einseitige Ernährung, Stress, Umweltbelastung) führen in Zusammenhang mit einer genetisch bedingten Rheuma-Veranlagung (die Eltern oder Großeltern hatten dann auch schon „Rheuma“) oder einer genetisch bedingten Harnsäure-Erhöhung häufiger zu entzündlichen Prozessen an Sehnen und Gelenken.

Entzündungen oder Schmerzen sind auch immer ein Warnsignal des Körpers, dass etwas in uns nicht mehr rund und gut läuft und wir uns fragen sollten ob wir uns auf irgendeine Weise vernachlässigt haben. (z.B. bei Stress, Erschöpfung, einseitiger Ernährung, falschen Körperhaltungen, usw.)

Eine seltene Ursache für Achillessehnen-Schmerzen bis hin zum Riß der Sehne ist eine zuvor durchgeführte Antibiotika-Therapie mit sogenannten Fluorchinolonen (z.B. Ciprofloxacin, Norfloxacin, Levofloxacin, alle sonstigen Antibiotika, die mit -oxacin enden).

Welche anderen Erkrankungen können sonst noch ähnliche Schmerzen wie bei Achillessehnenschmerzen verursachen (jedoch relativ selten)

Grunderkrankungen wie die Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Durchblutungsstörungen der Gefäße (arterielle Verschlusskrankheit pAVK und/oder venöse Insuffizienzen) oder rheumatische Erkrankungen, Bandscheibenvorfälle des unteren Rückens und auch Nerven-Engpass-Syndrome des Fußes können manchmal ähnliche Schmerzen wie bei Achillessehnen-Schmerzen auslösen.

Daher ist eine gründliche ärztliche Untersuchung notwendig, die auch diese Alternativen für Schmerzen an der Ferse einschließt.
Seitenanfang
7 Neueste Studien / neueste Entwicklungen

Hyaluronsäure-Therapie
Zur Vermeidung von entzündlichen Schmerzschüben ist eine Injektionstherapie mit einer speziellen Sehnen-Hyaluronsäure inzwischen Standard. Je nach Fabrikat werden 1 bis 2 Injektionen einmal pro Woche in und um die Sehne gespritzt.

Eine gezielte regelmäßige Dehnung und Kräftigung der Sehne (täglich 3 mal) sowie ein physiotherapeutischen Therapieprogramms kann die entzündlichen Schmerzen in Kombination mit den vorgenannten Maßnahmen schnell zur Linderung bringen, vor allem bei morgendlichen Anlaufschmerzen.

Eine unzureichende Zufuhr und ein unzureichender Zell-Gehalt an Mikronährstoffen nimmt mit steigendem Alter zu. Der Gehalt an fettlöslichen Vitaminen (A, D, E und K) und wasserlöslichen Vitaminen (C, B 1, B 2, B 6, B 12 und Folat) hängt u. a. von einer ausreichenden Zufuhr an Gemüse, Obst und Vollkornprodukten ab.
J Nutr Health 2012; Aging 16:206–212 CrossRefPubMed, Eur J Clin Nutr 2013; 67:1325–1327 CrossRefPubMed

Stress in familiärer bzw. Partner-Beziehung bzw. in der Arbeit:
Die sozialen Bindungen sind eine nachgewiesene starke Säule, um gesund zu bleiben. Bei häufigen und langanhaltenden chronischen Erkrankungen sollte man sich daher immer fragen, ob in den eigenen persönlichen Beziehungen zu großes Konflikt- oder Stresspotential steckt, welche wissenschaftlich gesehen das Immunsystem auf Dauer deutlich und grundsätzlich schwächen können. Solche Konfliktherde müssen gelöst werden, da diese auf Dauer auch schwerere

Krankheiten zur Folge haben können.
Systemische Therapeuten helfen z.B., das „System Familie“ oder das „System Beziehung“ oder das „System Arbeitsbeziehungen“ zu verbessern.

Literatur:

Aktuelles zum Fersenschmerz, Orthopädie & Rheuma 2015/3: 37; 63. Jahrestagung der Vereinigung Süddeutscher Orthopäden und Unfallchirurgen (VSOU), Baden-Baden, 30.4.–2.5.2015
Extracorporeal Shockwave Therapy (ESWT) in the Treatment of Plantar Fasciitis – A Biometrical Review; I. R. Böddeker; H. Schäfer; M. Haake, Clinical Rheumatology, 2014
Lewit, K.: Manuelle Medizin bei Funktionsstörungen des Bewegungsapparates. Elsevier Urban & Fischer, München Jena 2006
Knorpel- und knochenfreundliche Ernährung; Peter Krapf; Orthopädie & Rheuma 2015/4: 14-19
Henrotin, Y., F. Priem, and A. Mobasheri: Curcumin: a new paradigm and therapeutic opportunity for the treatment of osteoarthritis: curcumin for osteoarthritis management. Springerplus, 2013.
2(1): S. 56
Seitenanfang

Dieser Text unterliegt dem Urheberrecht und anderen Gesetzen zum Schutz geistigen Eigentums. Dieser Artikel darf ohne Genehmigung weder kopiert, veröffentlicht noch verteilt werden. Eine Verlinkung auf die jeweilige Text-Seite und ein Ausdruck zum eigenen privaten Gebrauch ist erlaubt.

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Der Inhalt ist ausschließlich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und darf nicht als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte oder Heilpraktiker angesehen werden.

Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen.

© Copyright 2023 7best7 GmbH - All rights reserved – 7best7 ist eine Marke

Autor: Redaktion 7best7 - Letzte Aktualisierung: Montag, 23.01.2023