



Achillessehnenriss – konservative Therapie Heilungsphase – 1.-6. Woche nach dem Unfall

Nach einem Riss der Achillessehne sollte als erstes die Schwellung reduziert werden (z.B. durch Kühlung und Hochlagerung) und eine Ruhigstellung erfolgen.

Nach Ausschluss einer OP-Indikation durch Ihren behandelnden Arzt, kann die Sehne in einer speziellen Orthese (z.B. VACO-Achill) behandelt werden. Da Sie nicht voll auftreten sollen, benötigen Sie Unterarmgehstützen und eine medikamentöse Therapie zur Schmerzreduktion und Thromboembolieprophylaxe.

1. Orthese

Die Orthese sollten Sie ständig für 6 Wochen nach dem Riss tragen. Zum Waschen sowie An- und Ausziehen kann die Orthese abgelegt werden. Die Orthese wird alle zwei Wochen im Spitzfußwinkel beim Orthopädietechniker umgestellt.



2. Unterarmgehstützen

Die Unterarmgehstützen sollten anfangs zur Sicherheit benutzt werden. Vermeiden Sie langes Stehen oder Sitzen mit hängendem Bein.

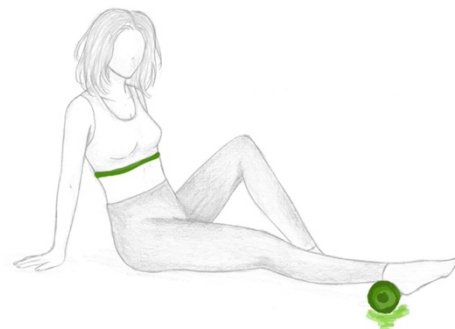
Valerie Jauer

3. Medikamentöse Therapie



Eine entzündliche und schmerzhemmende Therapie sollte beschwerdeadaptiert genommen werden. Falls Sie nicht auftreten können, sollte auch eine Thromboseprophylaxe durchgeführt werden.

4. Faszien- und Bewegungstherapie



Eine begleitende Physiotherapie zur Behandlung der Schwellung, Bewegungseinschränkung und Verspannungen ist zu empfehlen.

Ab der 7. Woche können Sie auf die Orthese verzichten und das Bein wieder schmerzadaptiert belasten.

Bis zur Sportfähigkeit für Lauf- und Sprungsportarten benötigen Sie noch mehrere Monate.



Achillessehnenriss – konservative Therapie

Beübungsphase – ab der 7. Woche nach dem Unfall

Ab der 7. Woche können Sie mit Propriozeptionsübungen beginnen und z.B. mit leichtem Widerstand auf dem Fahrradergometer trainieren, um die Stabilität der heilenden Sehne zu verbessern und die Knochen sowie Ihre Muskulatur zu beüben. Auch die Beweglichkeit des oberen Sprunggelenkes sollte nun gezielt beübt werden. Zusammen mit Ihrem Physiotherapeuten sollte schrittweise die Sprunggelenksfunktion normalisiert werden.

1. Übung - Propriozeptionstraining



Auf einem Balance-Board oder Ballkissen sollen die Stabilität und die Eigenwahrnehmung des OSG geschult werden.

2. Übung - Fahrradergometer

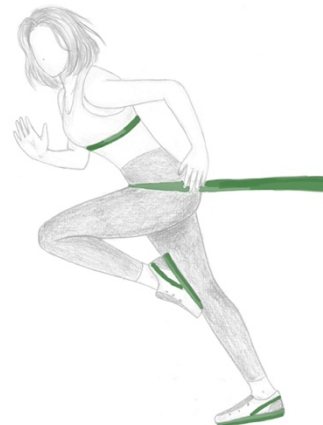


Auf dem Fahrradergometer oder Crosstrainer können Muskulatur und Ausdauer trainiert werden.

3. Übung - ab der 12. Woche nach der Verletzung - z.B. mit Springseil oder Theraband



Valerie Fluer



Zum weiteren Training eignen sich Hilfsmittel wie Springseile oder Therabänder. Sportarten wie Joggen können Sie nun langsam wieder aufnehmen. Schwimmen mit Kraulbeinschlag ist ebenfalls möglich. Kontaktsportarten sollten Sie erst wieder durchführen, wenn Sie volle Koordination, Kraft und Beweglichkeit erreicht haben.

Bleiben Sie geduldig und trainieren Sie fleißig!
Wir wünschen Ihnen gute Besserung und optimale Erfolge.