



## Achillesferse, Läuferknie und Tennisellenbogen

# WAS TUN BEI SEHNENBESCHWERDEN?

Es zieht und schmerzt! Egal, in welchem Körperbereich die Schmerzen auftreten, Sehnenbeschwerden reduzieren die Lebensqualität der Betroffenen im Alltag und beim Sport. Während des letzten Jahres stellten sich auffällig viele Patienten mit neu aufgetretenen Beschwerden der Sehnen in orthopädischen Sprechstunden vor. Was dahinter steckt, erklären die Sportmediziner und Orthopäden Peter Braun und Dr. med. Markus Klingenberg aus der Gemeinschaftspraxis an der Beta Klinik in Bonn. Mit dem Top Magazin sprachen sie über Diagnostik, Therapie und Prävention von Sehnenbeschwerden.

**Top:** Im letzten Jahr hat die Zahl der Sehnenverletzungen zugenommen. Wie erklären Sie sich das?

**Dr. Klingenberg:** Für die untere Extremität führe ich das darauf zurück, dass wieder mehr Menschen angefangen haben zu laufen. Bei geschlossenen Fitnessstudios und Vereinen war ein Lauf am Rhein oder im Wald eine der wenigen Möglichkeiten, dem Lockdown kurzfristig zu entfliehen und sich zu bewegen. Im Bereich der oberen Extremität haben Heim- und Gartenarbeit ihren Tribut gefordert und uns zahlreiche Tennis- und Golfellenbogen beschert.

**Top:** Was sind die häufigsten Beschwerdebilder in der Praxis?

**Dr. Klingenberg:** Am häufigsten betroffen sind die Plantarfaszie unter dem Fuß, die Achillessehne am Sprunggelenk, die Patellarsehne unmittelbar unter der Kniescheibe und der Tractus entlang der Oberschenkelaußenseite. Im Bereich der Schulter ist die Supraspinatussehne unter dem Schulterdach führend und am Ellenbogen sind es die Strecksehnen des Unterarms, umgangssprachlich der „Tennisellenbogen“.

**Top:** Wie diagnostiziert man Sehnenbeschwerden?

**Peter Braun:** Das Gespräch mit dem Patienten liefert meistens schon die wesentlichen Hinweise. Eine gründliche körperliche Untersuchung, ergänzt durch eine

Ultraschalluntersuchung und bei Bedarf ein MRT, komplettieren die Diagnostik.

Sobald die Diagnose feststeht, kann individuell mit dem Patienten ein Therapieplan festgelegt werden. Ergänzend ist es meistens sinnvoll, eine Bewegungsanalyse durchzuführen, um herauszufinden, ob die eigentliche Ursache der Sehnenreizung an einem anderen Ort zu finden ist.

**Top:** Wie therapieren Sie Sehnenbeschwerden?

**Dr. Klingenberg:** Es gibt zahlreiche Therapiemethoden. Allgemein lässt sich festhalten, dass die Mitarbeit des Patienten unabdingbar ist! Eine Kombination von Therapien ist in der Regel erfolgreicher als eine Einzelanwendung. Eigenübun-



Das Orthopädieteam der Gemeinschaftspraxis:  
Dr. med. Markus Klingenberg, Philip Ibe und Peter Braun

### Notfallsprechstunde

Die Ärzte der Gemeinschaftspraxis bieten an Wochenenden und Feiertagen eine Notfallsprechstunde von 10:00-13:00 Uhr an. Termine können telefonisch oder online vereinbart werden.



gen mit regelmäßiger Dehnung, exzentrischem Krafttraining und Anwendung von Kälte führt der Patient nach Anleitung selber durch. Wir setzen manuelle Therapie, Stoßwellen, Mikrostrom- und Magnetfeldtherapie, Akupunktur, Injektionen mit körpereigenem Plasma und Hyaluronsäure ein. Das sind unsere effektivsten therapeutischen Werkzeuge. Bei chronischen Schmerzen über mehrere Monate und bei (Teil-)Rissen der Sehne ist häufig eine Operation indiziert. Wir setzen minimalinvasive OP-Techniken mit kleinen Schnitten und frühfunktionelle Nachbehandlung ein, um den Patienten schnellstmöglich wieder auf die Beine zu bekommen. Letztlich ist die Auswahl des Therapieplans eine individuelle Entscheidung gemeinsam mit dem Patienten.

**Top:** *Wie lange dauert es, bis die Sehnen wieder verheilt sind?*

**Peter Braun:** In der Regel dauert es ein paar Wochen bis Monate. Eine akute Sehnenreizung durch eine einmalige Überlastung heilt meist sehr viel schneller ab als chronische Veränderungen, die das Resultat eines belastenden Lebensstils sind.

Bei vielen Patienten kann die Sehne nur bedingt ausreichend entlastet werden. Ein selbständiger Handwerker mit Tennisellenbogen und vollen Auftragsbüchern wird seinen Arm ungern einen Monat schonen. In einem solchen Fall kombinieren wir, wie bei unseren Leistungssportlern, mehrere Therapien zeitgleich.

**Top:** *Warum sind Sehnenbeschwerden oft so langwierig?*

**Peter Braun:** Unser Sehngewebe ist ausgesprochen stabil, regeneriert aber umgekehrt nur sehr langsam. Ein Grund ist die Blutversorgung. Sehnen enthalten im Grunde keine Blutgefäße, sondern werden von den Enden aus und über die Sehnscheide mit Nährstoffen versorgt. Die Heilung verläuft in vier Phasen ab, die zusammengenommen mehrere Wochen benötigen. Wird dieser Ablauf gestört, verlängert sich die Regeneration.

**Top:** *Was sollten Betroffene bei Sehnenbeschwerden nicht machen?*

**Dr. Klingenberg:** Patienten wünschen sich verständlicherweise eine schnelle Lösung. Nach wie vor setzen Ärzte deshalb Kortison ein. Das ist zumindest im Bereich Knie, Sprunggelenk und Fuß komplett kontraindiziert! Grund dafür ist eine erhöhte Rissgefahr der Sehnen nach Gabe von Kortison. Die Überschrift eines Lancet-Artikels beschreibt den Effekt von Kortison bei Sehnenbeschwerden sehr treffend: „Short gain for long time pain.“

Weiterhin sollten bestimmte Antibiotika (Fluorchinolone), wenn irgendwie vertretbar, komplett gemieden werden, weil ihre Einnahme ein deutlich erhöhtes Risiko für Sehnenentzündungen und -risse birgt. Einer der wichtigsten Punkte ist es natürlich, auslösende Reize zu minimieren. Mit einer schmerzenden Achillessehne joggen zu gehen, wird die Beschwerden nicht verbessern!

**Top:** *Was können Sportler präventiv machen?*

**Dr. Klingenberg:** Allgemein empfiehlt es sich für sportliche Belastungen, sie langsam zu steigern. Das gilt insbesondere bei Sprüngen, Sprints und hohen Gewichtsbelastungen. Vorbeugend ist das Erkennen relevanter biomechanischer Risikofaktoren ganz entscheidend. Weiterhin ist es wichtig, ausreichend zu trinken und sich optimal mit Mikronährstoffen zu versorgen. Auf Wunsch haben wir die Möglichkeit, den eigenen Bedarf individuell zu bestimmen.

**Top:** *Wie kann ein Sportler erkennen, ob er relevante Risikofaktoren hat?*

**Dr. Klingenberg:** Wir bieten eine präventive Untersuchung des Bewegungsapparates an. Dazu gehören eine Bewegungsanalyse, Fußabdruckmessung und Vermessung der Wirbelsäule. So können Dysbalancen und funktionelle Defizite erkannt und durch geeignete Übungen verbessert werden. ■

### Gemeinschaftspraxis an der Beta Klinik

Josef-Schumpeter-Allee 15  
53227 Bonn  
Telefon 0228 909075-0 /-174  
Web www.gemeinschaftspraxis-bonn.de

Bei Interesse, kann ein Beratungsgespräch telefonisch oder online vereinbart werden.  
(Privatpatienten und Selbstzahler)

