



## Schmerzende Achillessehne nicht auf die leichte Schulter nehmen

*Im schlimmsten Fall drohen chronische Beschwerden oder ein Achillessehnenriss*

Die Achillessehne ist zwar die dickste und stärkste Sehne des Menschen. Doch gerade Leistungs- und Hobbysportler haben hier oft mit Problemen zu kämpfen, die zum Beispiel durch Überlastung entstehen.

Wer regelmäßig Sport treibt, kann von Schmerzen in der Achillessehne betroffen sein. Gründe dafür können folgende sein: Eine zu hohe Trainingsintensität führt bei einigen Sportlern zu Überlastung. Aber auch das Ausüben von Sportarten, in denen man nicht trainiert ist, kommt als Ursache für Achillessehnen-Schmerzen in Frage. Anfangs sind diese Schmerzen zwar noch nicht dauerhaft und sie treten beispielsweise nur beim Einlaufen auf. Doch nimmt man sie auf die leichte Schulter, sind gravierende Folgen möglich: Eine chronische Reizung der Achillessehne führt oft zu Beschwerden wie einer Fußfehlstellung, einer Verkürzung der Wadenmuskulatur oder zu falschen Bewegungsabläufen. Im schlimmsten Fall kommt es bei den Betroffenen zu einem Achillessehnenriss. "Ein Achillessehnenriss ist für Leistungs- und Hobbysportler sehr ärgerlich. Denn sie fallen in der Regel lange aus, da sie oft nicht mehr um eine Operation herumkommen", warnt Prof. Dr. med. Oliver Tobolski, ärztlicher Direktor der sportorthopädischen Praxisklinik Sporthomedic in Köln.

Damit es gar nicht erst so weit kommt, sollten Betroffene zügig von Experten abklären lassen, was die Ursachen für die Schmerzen sind und wie diese bekämpft werden können. In der Regel kommen dazu Therapieverfahren wie Exzentrisches Training und Stoßwellentherapie zum Einsatz. Beim Exzentrischen Training können Patienten ihre Schmerzen durch gezielte Bewegungs- und Dehnungsübungen lindern. Bei der Stoßwellentherapie werden die Selbstheilungskräfte des Patienten durch schnell ansteigende und kurze mechanisch-akustische Druckimpulse aktiviert. Des Weiteren können zur Linderung der Beschwerden aber auch Verfahren wie Lasertherapie oder eine Therapie mit Eigenblut angewendet werden.

Mehr Details zu den Angeboten von Sporthomedic sowie zu weiteren Themen wie Orthopäde Sportmedizin Köln , Knie Köln , Gelenk Klinik Köln und mehr sind auf <https://www.sporthomedic.de> zu finden.

### Pressekontakt

wavepoint GmbH & Co. KG

Frau Maren Tönisen  
Josefstraße 10  
51377 Leverkusen

<https://wavepoint.de>  
[info@wavepoint.de](mailto:info@wavepoint.de)

### Firmenkontakt

MVZ SPORTHOMEDIC GmbH - Sportorthopädische Praxisklinik Köln

Herr Prof. Dr. med. Oliver Tobolski  
Bonner Straße 207  
50968 Köln

<https://sporthomedic.de>  
[info@sporthomedic.de](mailto:info@sporthomedic.de)

Bewegung ist Leben und Leben ist Bewegung. Nach diesem Leitbild setzen die spezialisierten Fachärzte von Sporthomedic - der sportorthopädischen Praxisklinik im Kölner Süden - ihre gebündelte Kompetenz dafür ein, Menschen mit Sportverletzungen und orthopädischen Erkrankungen schnell wieder zurück in die Bewegung zu bringen. Diagnosen werden auf höchstem wissenschaftlichem Niveau unter Zuhilfenahme schonendster bildgebender Verfahren gestellt und individuelle Therapien für eine zügige Rehabilitation angewandt. Dabei verbindet Sporthomedic Spitzenmedizin mit menschlicher Zuwendung und stellt durch permanente Weiterbildung jederzeit die beste Behandlung sicher. Die angeschlossene Abteilung Sporthomotion ist durch Bewegungsanalyse, individuelle Trainingsberatung sowie Betreuung von Leistungs- und leistungsorientierten Sportlern das Bindeglied zwischen Prävention und Therapie.