

Die Achillodynie (Achillessehenschmerz) ist eine Erkrankung der Achillessehne, genauer gesagt des Ansatzes der Achillessehne, die mit teils heftigen Schmerzen verbunden ist. Wir unterscheiden:

- Primäre Achillodynie – idiopathisch (die Ursache ist nicht bekannt)
 - in der Regel aufgrund von Überlastung bei sportlichen Aktivitäten
- Sekundäre Achillodynie – es kommt zu einer Mehrbelastung der Achillessehne aufgrund von:
 - anatomischen Gegebenheiten
 - Entzündungen im Bereich der Gleit-/Schleimbeutel
 - vorangegangenen Frakturen am oberen Sprunggelenk (OSG) oder im Bereich der Tibia (Schienbein)
 - Verkalkungen
- Pseudo-Achillodynie – Krankheitsbilder, die im achillesnahen Bereich ihren Ausgang nehmen

Tendinopathien (nicht entzündliche Sehnenenerkrankung) der Achillessehne machen ca. 20–25 % aller Achillessehnenprobleme aus.

Die Achillessehne ist die stärkste Sehne des Körpers. Sie verbindet den Musculus triceps surae (dreiköpfiger Wadenmuskel) mit dem Tuber calcanei (Achillessehnenansatz) am Fersenbein. Eine langjährige Fehl- oder Überlastung vorwiegend durch sportliche Aktivitäten, führt zu Schäden.

So entsteht eine Achillodynie häufig nach ca. zehn Jahren leistungsorientiertem Training. Vor allem Leichtathleten, aber auch Sportler anderer Lauf- und Sprungsportarten, sind anfällig für eine Achillodynie. Unter den Freizeitsportlern sind hauptsächlich Langstreckenläufer von einer Achillodynie betroffen.

Im frühen Stadium der Achillodynie treten die Schmerzen meist nur nach einer längeren ungewohnten Belastung auf und klingen bei Schonung innerhalb weniger Tage wieder ab. Wenn der Betroffene die Schmerzen ignoriert und unbeirrt weiter trainiert, verläuft die Erkrankung fortschreitend. Die Schmerzen treten dann schon während einer mäßigen Belastung oder direkt im Anschluss auf. Es kommt zu degenerativen Prozessen der Achillessehne und folglich zu strukturellen Veränderungen selbiger. Der Betroffene kann letztlich sogar im Ruhezustand unter Schmerzen leiden.

In ca. 70–80 % der Fälle ist eine konservative Behandlung erfolgreich. Jedoch muss der Betroffene viel Geduld haben. Die Heilungsdauer einer Achillodynie beträgt zwischen drei und sechs Monaten. In seltenen Fällen wird eine Operation erforderlich. Die Achillodynie kann spontan heilen.

Gerne beraten wir Sie über diagnostische und therapeutische Möglichkeiten und vor allem über Möglichkeiten der Achillodynie vorzubeugen.