

Natur-Heilkunde Journal

Medizin Praxis Wissenschaft

April 2008
10. Jahrgang
Preis 5,00 €



Die Stoßwellentherapie

Behandlung von Sehnenansatzerkrankungen
am Beispiel der Achillodynie

Die Stoßwellentherapie

Behandlung von Sehnenansatzerkrankungen am Beispiel der Achillodynie

Carina Kohrs

Die Achillessehne, unser empfindlicher Schwachpunkt. Sie gibt uns schnelle Antrittskraft und wird beim längeren Laufen ebenso stark gefordert.

Mit 20 bis 25 cm Länge und 800 kg Belastbarkeit, ist sie die stärkste und dickste Sehne in unserem Körper. Als Ausläufer des M. gastrocnemius und M. soleus, setzt sie auf dem Tu-

ber calcanei des Fersenbeines an. Umhüllt und geschützt wird sie von einem spezifischen Gleitgewebe. Sie ist äußerlichen Kräfteinwirkungen, wie Druck- oder Schlagverletzungen,

Die Achillodynie

ber calcanei des Fersenbeines an. Umhüllt und geschützt wird sie von einem spezifischen Gleitgewebe. Sie ist äußerlichen Kräfteinwirkungen, wie Druck- oder Schlagverletzungen, leicht ausgesetzt. Auf Veränderungen der Biomechanik reagiert sie äusserst empfindlich und schnell mit entzündlichen Umbauprozessen.

Hierbei spricht man von einer entzündlichen Veränderung des Gleitgewebes und der Achillessehne. Klinisch zeigt sich meist eine teigige Schwellung bis hin zur narbigen Gewebeveränderung. Im Verlauf kann eine Verdickung des unmittelbaren Sehnenansatzes tastbar werden, als knöcherne Exostose, die Haglundferse. Schmerzen treten zunächst bei Belastung auf und können sich bis hin zum Ruheschmerz ausprägen. Diagnostiziert wird die Achillodynie durch die Beschreibung des Patienten, einen Tastbefund, sowie Provokationstests. Die Ultraschalluntersuchung ist eine gute Möglichkeit als bildgebendes Verfahren. Eine Chronifizierung tritt schnell auf, insbesondere wenn die Ursachen nicht zeitig erkannt und behoben werden. Erschwerend können im Krankheitsverlauf Schleimbeutelentzündungen, Kalkeinlagerungen, bis hin zur Sehnenrupturen auftreten.

aktionen können auch die Folge posttraumatischer Geschehen sein. Aber auch statische Fehlstellungen haben Einfluss, wie z.B. Fußfehlformen, Achsenabweichungen im Gelenk oder eine erworbene Beinlängendifferenz. Auch Verkrampfungen und Verkürzungen in der Unterschenkelmuskulatur, die z.B. durch Muskeltriggerpunkte entstanden sind, spielen eine ursächliche Rolle.

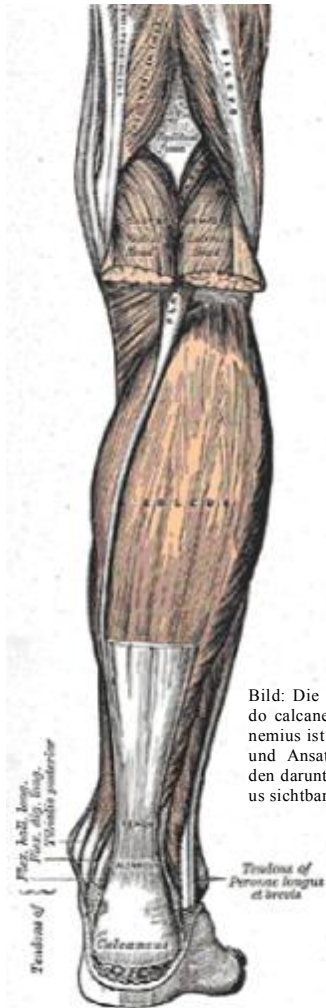


Bild: Die Achillessehnen (Tendo calcaneus). Der M. gastrocnemius ist bis auf den Ursprung und Ansatz entfernt und lässt den darunter liegenden M. soleus sichtbar werden.



ber calcanei des Fersenbeines an. Umhüllt und geschützt wird sie von einem spezifischen Gleitgewebe. Sie ist äußerlichen Kräfteinwirkungen, wie Druck- oder Schlagverletzungen,

Ursachen für eine Achillodynie

Meist liegen mehrere Ursachen gleichzeitig vor, wie andauernde mechanische Druckeinwirkung durch falsches Schuhwerk (Fersenkappe). Überbeanspruchungen, z.B. durch exzessive sportliche Betätigung, sowie fehlendes Dehnen und Aufwärmen. Entzündliche Re-

Was sind Triggerpunkte?

Trigger, aus dem Englischen „Auslöser“, sind in der Bevölkerung außerordentlich weit verbreitet. Die dauerhaft verkürzten und geschwollenen Muskelfasern sind meist als harte Stränge oder Knoten in der Muskulatur ertastbar, als Myogelosen werden sie auch bezeichnet. Sie sind die „Hauptauslöser“ von Schmerzen im Bewegungsapparat. Erstmals wurden sie Anfang der Achtziger Jahren durch die amerikanischen Ärzte Simons und Travell definiert und beschrieben, ihre Veröffentlichungen sind auch noch heute Standardwerk für Mediziner und Physiotherapeuten. Aktive Triggerpunkte



wirken sich auf Sehnen und Bänder aus, da sie den Muskel verkürzen lassen. Hier entsteht eine gewaltige Zugkraft auf die Sehnenansätze, die wieder Fehlstellungen verursachen können. Die meisten Triggerpunkte sind identisch mit den Akupunkturpunkten der TCM. Für uns Therapeuten bietet sich damit eine große Bandbreite an Behandlungsmöglichkeiten, den körperlichen und energetischen Aspekt des Patienten zu erreichen.

Therapiemöglichkeiten

Patienten, die uns in der naturheilkundlichen Praxis mit einer Achillodynie aufsuchen, haben meist viele konventionelle Therapieversuche hinter sich, wie Ultraschallbehandlungen, Schuh-Einlagenversorgung, lokale Injektionen, Antiphlogistica-Gaben oder Kryotherapie. Um der großen Erwartungshaltung des Patienten gerecht zu werden, sollten wir die möglichen Ursachen nochmals gründlich überprüfen. Im Gespräch mit dem Patienten werden Schuhwerk und sportliche Gewohnheiten abgeklärt und ggf. angepasst.

Zeigt die körperliche Untersuchung Fehlstellungen, sollten korrigierende Maßnahmen z. B. aus der Osteopathie zur Anwendung kommen. Eine weitere Möglichkeit bietet die Akupunkturbehandlung. Zur schnellen Schmerzlinderung und ursächlichen Entzündungsbekämpfung habe ich die besten Erfahrungen mit der radialen Stoßwellentherapie gemacht.

Die Stoßwellentherapie

Am bekanntesten ist sicherlich die hochdosierte Anwendung der Stoßwelle im Bereich

der extrakorporalen Steinzertrümmerung z.B. bei Nierensteinen. Um flächiger in den Muskelschichten und den Sehnenansätzen zu arbeiten, ist eine niedriger dosierte, radiale Stoßwel-



le effektiver – wie ich sie auch in der Praxis anwenden. Stoßwellen werden ballistisch erzeugt, ähnlich einer Schallwelle. Das Gerät verfügt über einen Kompressor, der exakt do-

sierbare Druck wird in ein Handgerät übergeleitet. Hier wird ein Projektil zum Aufschlag gebracht. Durch ein empfindliches Kopfstück wird diese Stoßwelle über die Haut in das darunterliegende Gewebe projiziert. Der Einsatz von Stoßwellen erlaubt eine schonende und wirkungsvolle Behandlung ohne Einsatz von Medikamenten und ist nahezu nebenwirkungsfrei. Soforteffekte der Stoßwellentherapie sind deutlich verminderte Schmerzen, die Muskel-Sehnen- oder Bandverkürzung wird umgehend aufgelöst, der Bewegungsumfang nimmt zu, wie auch eine Steigerung der Muskelkraft. In den behandelten Bereichen kommt es innerhalb von wenigen Minuten zur Durchblutungssteigerung. Der Muskel entspannt sich, das Gebiet wird weicher und die Triggerpunkte lösen sich auf. Als Diagnostikum eingesetzt, besteht die Möglichkeit, mittels der Stoßwelle aktive Triggerpunkte in den oberflächlichen und tieferen Muskelschichten aufzuspüren, sowie der therapeutische Effekt, diese aufzulösen. Dies geschieht im Rahmen einer Behandlung.

Therapieverlauf

In Bauchlage wird der zu behandelnde Fuss mit einer Rolle unterstützt. Der gesamte Unterschenkelmuskel wird auf Triggerpunkte abgesehen, dies geschieht im ständigen Dialog mit dem Patienten. Bei Auffinden eines typischen Schmerzpunktes (Trigger) wird dieser direkt behandelt und aufgelöst. Der Patient gibt un-

mittelbar Information, sobald die Spannung oder der Schmerz nachlässt. Sorgfältig wird das Sehngleitgewebe seitlich bis zur Sehnenansatzstelle hin behandelt. Es wird mit ei-

ner Frequenz von 500 bis 600 Impulse in der Minute gearbeitet. Gesamt werden 2000 bis 5000 Impulse eingesetzt. Erfahrungsgemäss werden drei bis fünf Behandlungen im Intervall von drei bis sieben Tagen benötigt.

Die Stoßwellentherapie wird auch hilfreich eingesetzt bei:

- Rückenschmerzen, akut oder chronisch,
- Muskelverspannungen, Bewegungseinschränkungen,
- Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Schwindel,
- Gelenkschmerzen,

- Eingeschränkt unter Einnahme blutgerinnungshemmender Medikamente.

Die Stoßwellentherapie ist heute meine tägliche Begleitung in der Praxis. Sicher kann gesagt werden, das Wirkungsspektrum ist bei weitem noch nicht ausgeschöpft, immer neue Indikationen und Therapiekombinationen wer-



den durch die tägliche Praxistätigkeit hervorgebracht. Eine gute Ausbildung und Fachkenntnisse sind erforderlich und Garant für eine erfolgreiche Behandlung. Für uns ganzheitliche Therapeuten bietet sich eine grosse Chance, mit einem jungen vielversprechenden Behandlungs- und Diagnoseverfahren, das Praxisspektrum für unsere Patienten zu optimieren.

Verfasserin
Carina Kohrs, Heilpraktikerin
Glück-auf-Str. 7
50169 Kerpen
e-mail: carina.kohrs@web.de
www.heilpraktiker-erftkreis.de

- Sehnenerkrankungen bis hin zu Kalkeinlagerungen,
- Tennis- oder Golfer-Ellenbogen,
- Schulter-Arm-Syndrom, Impingement-syndrom,
- Fersensporn,
- Bänderreizungen,
- Narbenbehandlung,
- Fibromyalgie,
- Begleitung im Leistungssport, vor und nach Wettkämpfen, Leistungssteigerung,
- Behandlung von Verletzungsfolgen, schnellere Genesung,
- Pseudarthrosenbildung.

Nur bei ganz wenigen Situationen ist eine Stosswellenbehandlung nicht angebracht:

- Kinder im Wachstum, im Bereich der Wachstumsfugen.
- In der Schwangerschaft.
- Auf entzündlich veränderter Haut oder bei Ca-Geschehen.

