



Knackpunkt Achillessehne

STÄRKE FÜR DIE PROBLEMZONE

Vor allem viele Läuferinnen und Läufer kennen das Problem: Die Achillessehne schmerzt, reagiert empfindlich auf Belastung oder macht sich nach dem Training bemerkbar. Das kann hartnäckig sein, denn Sehnen sind vergleichsweise schlecht durchblutetes Gewebe und heilen langsam. Geduld ist gefragt – und das richtige Training.

Der zentrale Ansatz in der Sehnenrehabilitation lautet: Heavy Slow Resistance – langsames Krafttraining mit hohen, kontrollierten Widerständen.

Stabile Fussachse ist entscheidend

Bevor die Achillessehne gezielt belastet und gestärkt wird, lohnt sich ein Blick auf die Fussstabilität. Kippt die Ferse nach innen oder aussen weg, kann dies die Achillessehne zusätzlich belasten. Was kurzfristig kaum auffällt, kann sich über viele Schritte und Wochen zu einem Problem entwickeln. Eine stabile Fussachse ist deshalb ein wichtiger Baustein, um die Sehne möglichst effizient zu belasten und unnötige Belastungsspitzen zu vermeiden.

Die kräftigste Sehne des Körpers

Die Achillessehne ist die kräftigste Sehne des menschlichen Körpers. Sie überträgt die Zugkräfte der Wadenmuskulatur auf das Fersenbein und spielt damit eine zentrale Rolle bei praktisch jeder Bewegung des Fusses.

Die Wadenmuskulatur besteht im Wesentlichen aus zwei grossen Muskeln: dem Zwillingswadenmuskel Gastrocnemius und dem Schollenmuskel Soleus. Beide setzen über die Achillessehne am Fersenbein an. Im Verlauf der

Achillessehne sind die Sehnenfasern teilweise umeinandergedreht. Diese komplexe Struktur trägt dazu bei, dass die Sehne enorme Kräfte aufnehmen und effizient weiterleiten kann.

Über das Fersenbein entsteht dabei ein biomechanischer Hebel, der es ermöglicht, die Kraft der Wadenmuskulatur effizient auf den Fuss zu übertragen. Je nach Aktivität wirken auf die Achillessehne Kräfte, die ein Mehrfaches des Körpergewichts erreichen können: beim Gehen etwa das Dreifache, beim Joggen ungefähr das Vier- bis Achtfache und beim Sprinten oder Springen sogar bis zum Zehnfachen des Körpergewichts.

Eine gesunde Achillessehne ist für solche Belastungen gut gerüstet. Ist sie jedoch vorgeschädigt oder überlastet, können hohe Belastungsspitzen im schlimmsten Fall zu einem Riss führen.

Sehnen lassen sich stärken

Die gute Nachricht: Auch eine geschwächte oder belastungsempfindliche Sehne kann sich an Training anpassen. Mit der richtigen Belastungssteuerung lassen sich ihre Belastbarkeit und Zugfestigkeit verbessern.

Hier kommt das Heavy-Slow-Resistance-Training ins Spiel. Dabei wird die Sehne durch langsame, kontrollierte Kraftübungen mit relativ hoher Belastung gezielt gefordert. Die langsame Ausführung ermöglicht eine präzise Belastung und eine längere Belastungszeit – die Sehne muss sich anpassen und stärker werden. Eine fast überall durchführbare und effiziente Kraftübung für die Achillessehne ist das Wadenheben auf einer Stufe.

Übungen im Alltag Fit und bündig

In der Rubrik «Fit und bündig» nimmt Sportphysiotherapeut Roman Knights (www.strongmotion.ch) eine sportliche Alltagsproblematik unter die Lupe und zeigt einfach praktische Übungen, wie das Problem beseitigt und vermieden werden kann.

Die ganze Serie unter
www.fitforlife.ch/fitundbueendig



FOTOS: ANDREAS GONSETH



FOTOS: ANDREAS GONSETH

Wadenheben auf Treppe/Stufe

So geht's:

- Mit dem Vorfuss einbeinig auf eine Treppe oder eine andere Stufe stellen. Das zweite Bein wird leicht gebeugt nach hinten ausgestreckt (A).
- Mindestens ein Drittel des Fusses steht auf der Stufe. Mit flexiblen Schuhen ist der Halt in der Regel besser.
- Da es sich um eine reine Kraftübung handelt, darf und soll man sich am Geländer oder einem anderen Fixpunkt festhalten.
- Die Ferse langsam kontinuierlich und so weit wie möglich nach unten absenken (B). Die gesamte Abwärtsbewegung dauert etwa 4 Sekunden.
- Am tiefsten Punkt angekommen, rund eine Sekunde pausieren.
- Danach die Ferse innerhalb von etwa 2 Sekunden wieder so hoch wie möglich

- anheben und oben ebenfalls 1 Sekunde pausieren.
- Danach Übung wiederholen und Ferse erneut langsam absenken.

Variante: Die Übung nicht mit gestrecktem Bein durchführen, sondern mit gebeugtem Knie (C und D).

Doppelsatz: Die beiden Varianten mit gestrecktem und gebeugtem Knie mit rund 8-10 Wiederholungen nacheinander durchführen.

Aufgepasst:

- Eine langsame und kontrollierte Ausführung ist entscheidend.
- Die Ferse möglichst gerade halten. Ein Einknicken nach innen – vor allem in der tiefen Position – sowie ein

Wegkippen nach aussen – vor allem in der oberen Position – sollte vermieden werden.

- Idealerweise beim Doppelsatz ohne Pause direkt von der einen zur anderen Variante wechseln.
- Schmerzen in der Achillessehne dürfen während der Übung ein Niveau von 5 von 10 erreichen. Nach der Übung sollten sie jedoch rasch wieder abklingen.

Dosierung: 3 Doppelsätze pro Bein. Nach jedem Doppelsatz das Bein wechseln. 2-3 Trainings pro Woche möglich und sinnvoll.

Steigerung: Wird das eigene Körpergewicht zu leicht, kann zusätzlich ein Gewicht (Hantel) von etwa 5 bis 15 kg in einer Hand gehalten werden. **f**