



Die Pause ist im Sport wie im Berufsleben die  
Essenz für ein höheres Leistungsvermögen.

↳ WIDERSTREBENDE KRÄFTE UND ZU WENIG REGENERATION

# Chronisch entzündete Sehnenansätze



DR. CHRISTIAN MERKL

Facharzt für Orthopädie

Diplom-Osteopath (D.O.M.<sup>TM</sup>)

Mitglied der Regensburger  
OrthopädenGemeinschaft

Die Begriffe Tennisellenbogen, Fersensporn, Patellaspitzensyndrom, Achillessehnenentzündung, Kalkschulter oder Trochanterterdinose sind weit verbreitet, nicht nur in Sportlerkreisen. Sie alle haben einen gemeinsamen Nenner: Probleme an den Anheftungspunkten von Sehnen und teilweise starke Schmerzen bei Belastung.

In der Entstehung dieser Schmerzpunkte kennen wir zwei Ursachen. Alle haben die Besonderheit, dass sie wie Räder in einem Flaschenzugsystem widerstrebende Kräfte umleiten. Dabei wird die besonders reich mit Nervenendigungen ausgestattete Knochenhaut an den Anheftungspunkten mit Zug und Gegenzug belastet. In der Osteopathie und ihrer Lehre sprechen wir von sogenannten Muskelketten (anatomische Züge), die an der Oberfläche und in tiefen Schichten des Körpers vorne, hinten, seitlich, von außen nach innen, von innen nach außen, spiralartig die knöchernen Strukturen umhüllen und durch ihre Spannung den Körper aufrecht gegen die Schwerkraft halten. Problematisch wird es dann, wenn im Zugsystem zwei maximal angespannt entgegengesetzte Ketten zusammen-

kommen und dabei an den Umlenkpunkten zu Störungen = Schmerzen führen.

## *Zeit für die Regeneration*

Eine zweite Ursache ist die alte Geschichte zwischen Belastung und Regeneration. Wir alle kennen die Bedeutung im Sport. Nach einer Belastung ist unser Organismus erschöpft. Die Leistungsfähigkeit ist reduziert. Je nach Gewebetyp benötigt der Organismus Zeit – energetisch 12 Stunden, muskulär 36 Stunden und die Sehnen- und Knorpelstrukturen bis zu 10 Tage. Erst dann ist die Ausgangssituation wieder erreicht oder im Rahmen der Superkompensation durch den Trainings- und Belastungsreiz verbessert.

Sind die Belastungen zu hoch und die Intervalle zu kurz, sodass die Regeneration noch nicht abgeschlossen ist, verliert ein System an Belastbarkeit. Energetisch gesehen lässt die Leistungsfähigkeit nach, trotz höherer Trainingsumfänge stellt sich keine Leistungssteigerung ein und die Muskulatur ist wesentlich anfälliger für Verletzungen. Die Sehnen verlieren Elastizität und werden schmerzhaft vor allem an den Übergängen zu Knochen und Muskulatur. Die unterschiedlichen Elastizitätsmodule von Knochen und Sehnen sowie Versorgungsengpässe gerade an den Endstellen (= Anheftungspunkten), führen dazu, dass sich die Sehnen degenerativ verändern, ihre Elastizität verlieren, gelegentlich verkalken und quasi „versulzen“. Sowohl die widerstrebenden Muskel- und Sehnenzüge als auch fehlende Regeneration führen nicht selten zu dem Phänomen, die wir als Patient wie Behandler fürchten. Sie verursachen chronische Schmerzen, die häufig lang und therapieresistent anhalten.

### Muskuläre Spannungsketten abbauen

Die Therapien bestehen aus Sicht des Osteopathen zunächst in der Beeinflussung der Muskelkette, um vor allem die oft pathologischen Spannungsketten an den Anheftungspunkten abzubauen. Hierbei helfen uns unsere physiotherapeutischen Partner. Von ruhigstellenden Maßnahmen halte ich persönlich wenig, auch wenn sie ein klassi-

ches schulmedizinisches Behandlungsprinzip sind. Im Vordergrund ist für mich immer eine dosierte körperliche Aktivität, wenn möglich ohne Körpergewicht oder ohne große Last (je nach Region der betroffenen Stelle), um die Stoffwechsellaktivität anzuregen und die Regeneration voranzubringen. Lokale Infiltrationen mit Kortison sind selten langfristig erfolgreich, vor allem wenn die Ursache nicht gleichzeitig behoben wird. Neue Maßnahmen mit Hyaluronsäure (Sportvis) müssen sich erst noch in ihrem Alltag bewähren, obwohl sie vielversprechende Ansätze sind. In den letzten Jahren ist die Stoßwellentherapie immer mehr auf dem Vormarsch. Waren es anfänglich die



Kalkschultern und Fersensporn als wenige ausgesuchte Körperstellen, so ist heute die Kombination aus detonisierender, nicht-energetischer Technik für die Muskelgruppen sowie die hochenergetisch fokussierte Stoßwelle für die entzündlichen Knochenansätze eine wirksame Alternative. Mit dieser Kombination habe ich in meiner Praxis sehr gute Erfahrungen gemacht. ●



← Probleme an den Sehnenansätzen lassen sich gut mit einer Stoßwellentherapie behandeln.