

Sehnen

Sie haben Schmerzen an der Achillessehne, an der Kniescheibe, am Ellenbogen, an Sehnenansätzen an anderer Stelle?

Sehnen sind die Bindeglieder zwischen Muskeln und Knochen. Sie bestehen überwiegend aus Kollagen, sie sind schlecht durchblutet und sie können sich daher nur langsam regenerieren.

Was sind die Ursachen für Sehenschäden?

Wenn kein akuter Unfall zugrunde liegt ist die Ursache der Beschwerden oft vielfältig. Überlastung, Fehlbelastung durch Bewegungseinschränkungen oder Muskelschwäche an anderer Stelle und ungünstige Bewegungsausführung (Koordination) führen zu wiederkehrenden Mikroverletzungen mit chronischer Reizung.

Was muss diagnostisch getan werden?

Neben der klinischen Untersuchung muss das Ausmaß der Sehenschädigung mittels Ultraschall und ggf. MRT beurteilt werden.

Eine genaue Analyse von Kraft, Beweglichkeit und Koordination (**Spartanova**) gibt Aufschluss über die komplexen Ursachen und nachhaltige Therapie.

Was sind die Behandlungsmöglichkeiten?

Die meisten Sehnenbeschwerden können primär ohne Operation behandelt werden.

Grundlage jeder Prävention und konservativen Therapie von Sehnenreizungen ist das **„exzentrische Training“** oder **„heavy slow resistance training“**

Häufig ist schmerzbedingt ein Training in der Akutphase nicht oder nur eingeschränkt möglich. Hier helfen die Stoßwellentherapie und je nach Lokalisation Injektionen von körpereigenen Thrombozytenkonzentraten (**ACP Therapie**) die Sehnenregeneration einzuleiten.

In einigen Fällen kommt es zu Gefäßneubildungen mit begleitenden Schmerzfasern, die mit Hilfe eines speziellen Ultraschalles dargestellt und mit Injektionen gezielt verödet werden können.

Mittelfristig gilt es die zugrundeliegenden Defizite in Bezug auf Kraft, Koordination und Beweglichkeit zu beseitigen.

Bei konsequenter Durchführung der konservativen Therapie über 3 Monate ist die Prognose von Sehnenbeschwerden gut und die meisten Patienten können ihre ursprüngliche sportliche Betätigung wieder aufnehmen.

Multimodale Therapie am Beispiel einer Reizung der Patellasehne

Lokale Behandlung durch:

- > Stoßwellentherapie oder je nach Lokalisation Injektionen mit **ACP**
- > Darstellung der Neogefäße mit hochauflösender Dopplersonographie und Verödung der Gefäße durch die gezielte Injektion eines Medikamentes. (**IGL**)
- > Lasertherapie

Trainingstherapie durch:

Exzentrisches Training oder **„heavy slow resistance training“**

Ganzheitliche Therapie durch:

- > Beseitigung der in der Bewegungsanalyse (**Spartanova**) gefundenen Defizite in Bezug auf Kraft, Koordination und Beweglichkeit