



DR. MED.  
CHRISTIAN SOMMER  
ist Facharzt für Orthopädische  
Chirurgie und insbesondere auf  
Fußchirurgie spezialisiert.  
Er ist Inhaber der FUSSCLINIC  
in Luzern, Schweiz.  
www.fussclinic.ch



Wer hat's erfunden? Wieder einmal die alten Griechen: Die Meeressäugerin Thetis tauchte einst ihren halb menschlichen Sohn Achilleus in den Fluss Styx, um ihn so unverwundbar zu machen. Die Stelle, an der sie ihn festhielt, blieb dummerweise unbenetzt – die Achillesferse steht seitdem metaphorisch für Schwachpunkte aller Art.

Dabei ist die Achillessehne eigentlich die stärkste und größte Sehne am Fuß. Über sie übertragen gleich drei Wadenmuskeln ihre Kraft. Ihre Hauptfunktion: die Fußstreckung, etwa wenn wir auf den Zehenspitzen stehen. Entzündungen durch Überlastung der Gewebsschichten um die Achillessehne herum (Tendinitis), führt das häufig zu brennenden Schmerzen und Schwellungen. Das Gewebe überwärmt und schmerzt auf Druck und bei Fußbewegungen. Die Symptome reichen von schmerzloser Steifigkeit über Schmerzen, die bei Belastung auftreten, bis hin zu verringerter Kraft und Einschränkung der Beweglichkeit im oberen Sprunggelenk.

Vor allem bei Sportlern findet sich die Insertionstendinopathie. Dahinter steckt eine Degeneration des Ansatzes der Achillessehne. Wird allzu heftig trainiert, schmerzt der Sehnenansatz am Fersenbein. Auch Anlaufschmerzen, die nach dem Aufwärmen verschwinden, sind nicht selten. Die Problematik kann allein oder in Kombination mit anderen Symptomen in

# Achillessehne contra Ballerinas

Flache Schuhe gesund, hohe Absätze ungesund? InShoes-Experte Dr. med. CHRISTIAN SOMMER zeigt, dass es auch umgekehrt laufen kann

der Fersenregion auftreten (z.B. Überbein).

Bei der Haglundferse, benannt nach einem schwedischen Orthopäden und auch als „Fersenhöcker“ oder „Überbein“ bekannt, handelt es sich um eine knöcherne Schwellung am Achillessehnenansatz, die bei Druck schmerzt.

Ursache ist eine konstante Belastung über einen längeren Zeitraum, etwa bei Läufern, wenn der Schuh auf diesen Knochenhöcker drückt. Die Folge sind eine Schleimbeutelentzündung (Bursitis) unter dem Achillessehnenansatz oder sogar eine Druckschädigung der Achillessehne selbst. Die

Behandlung ist normalerweise konservativ, denn eine Operation im Fersenbereich ist immer heikel und erst das letzte Mittel. Erst wenn die Therapie über mehrere Monate keine Wirkung gezeigt haben, sollte man eine Operation diskutieren, um die Ursachen (Druck, Reibung, Gewebsdegeneration, Entzündung) zu beseitigen. Operationen im Fersenbereich sind heikel und gehören in die Hände von Spezialisten.

Auch die Anwendung von Cortison ist nicht zu empfehlen, da örtliche Medikamente die Durchblutung verschlechtern und die Gefahr einer Achillessehnenreizung

noch erhöhen. Patienten sollten deshalb zuerst den Fuß weniger belasten, entzündungshemmende Medikamente nehmen, Stretching-Übungen machen und ihre Schuhe mit einer Sohlenerhöhung oder einem temporären Fersenkeil ausstatten.

Die gute Nachricht für High-Heels-Trägerinnen: Hohe Absätze haben also bei einigen Krankheiten durchaus einen therapeutischen Effekt! Ob Achilleus allerdings komplett unverwundbar gewesen wäre, hätte er sich auf Stiletto durch die griechische Mythologie bewegt, darf angezweifelt werden... ||