

Sebastian Kienle

„Die **Achillessehne** macht seit Jahren **Ärger**“

Sebastian Kienle hat alles gewonnen, was ein Triathlet auf der Mittel- und Langdistanz gewinnen kann: Er wurde dreimal Ironman-Europameister und zweimal Weltmeister über die 70.3-Distanz. Der Sieg beim Ironman auf Hawaii krönte 2014 seine Sportlerkarriere. Was viele nicht wissen: Immer wieder im Laufe der vergangenen fünf Jahre litt Sebastian Kienle unter Schmerzen an der Achillessehne. Zahlreiche Behandlungen hat er ausprobiert.

Die Achillessehne ist nach einer Sage benannt worden. Genauer gesagt, nach Achilles, einem Helden der griechischen Mythologie. Diese Sage um Achilles ähnelt ein wenig der Verletzungsgeschichte von Sebastian Kienle: Achilles galt als stark und unverwundbar. Denn seine Mutter hatte ihn als Kind in den Fluss Styx getaucht. Nur an der Ferse, an der ihn seine Mutter dabei hielt, blieb Achilles verwundbar. Die Achillessehne wurde ihm dann zum Verhängnis. Ein Pfeil traf ihn genau an dieser Stelle.

Auch bei Sebastian Kienle scheint die Achillessehne die einzige Schwachstelle des Körpers zu sein, ansonsten strotzt er vor Gesundheit: „Ich akzeptiere das mit Demut“, so Sebastian Kienle. „Ich bin von meinen Eltern offenbar mit sehr guten Genen ausgestattet worden, was alle anderen leistungsrelevanten Parameter angeht. Nur die Achillessehne macht seit Jahren Ärger.“

WIE ALLES BEGANN

Sebastian Kienle erinnert sich noch genau, wie alles begann: Es war 2014, einige Wochen vor dem Ironman Hawaii. Er trainierte hart, zur Entspannung standen Massagen

auf dem Programm. „Als die Masseurin die linke Achillessehne leicht massierte, dachte ich, jemand rammt mir ein Messer ins Bein – so extrem weh tat es. Mir war sofort klar, da stimmt etwas nicht.“ Mit seinen Beschwerden steht der Triathlet aus Mühlacker nicht allein da. Im Gegenteil: Verletzungen der Achillessehne gehören zu den häufigsten Erkrankungen von Triathleten. Probleme treten gehäuft zwischen dem 30. und 45. Lebensjahr auf. Männer sind deutlich häufiger betroffen als Frauen (5:1). Problemzonen sind dabei die Sehne selbst und der Ansatzbereich mit den dort vorhandenen Schleimbeuteln.

Die Achillessehne ist bei einem Durchmesser von bis zu einem Zentimeter und einer Länge von etwa zehn Zentimetern die kräftigste Sehne im Körper des Menschen, aber gleichzeitig auch die am stärksten beanspruchte. Die Sehne hat eine Reißkraft von bis zu 900 Kilogramm! Dr. Konrad Scheuerer, Orthopäde und Sportmediziner in der WolfartKlinik in Gräfelfing erklärt: „Aufgabe der Achillessehne ist, die Kraft der Wadenmuskulatur bei jedem Schritt auf das Fersenbein zu übertragen und ein Abrollen des Fußes zu ermöglichen. Möglich machen das Kolla-

genfasern, die wie Sprungfedern wirken, da sie große Mengen an Energie speichern und wieder abgeben können.“

ÜBERLASTUNG IST DIE HÄUFIGSTE URSACHE

Bei Triathleten sind oft ständige Überlastungen oder auch Fehlbelastungen die Ursache für Beschwerden an der Achillessehne. Fast immer kommen die Beschwerden vom Laufen, Radfahren und Schwimmen, haben aber in der Regel keine negativen Konsequenzen für die Achillessehne. Dr. Scheuerer: „Je schneller und kräftiger die Laufbewegung ausgeführt wird, umso größer wird die Belastung der Sehne. So kann der Zug auf die Achillessehne beim intensiven und sehr langen Lauftraining um ein Vielfaches erhöht werden.“

Der Triathlonsport ist zwar grundsätzlich gesund, aber die Dosis macht das Gift, wie auch Sebastian Kienle weiß: „Ich nehme halt teilweise Dosen an Sport zu mir, die nicht mehr ganz im gesunden Bereich liegen.“ Ungünstig kann sich auch ein unruhiger Laufgrund auswirken, wie zum Beispiel beim häufigen Laufen in bergigen Waldgebieten. Denn der Körper muss in diesem Fall den





Heilbronn 2019

© Marcel Hliger | marcelhliger.de

Fuß stärker stabilisieren, das belastet auch die Achillessehne stärker. Auch Fußfehlstellungen wie ein Hohlfuß, Senk- und Spreizfuß können den Bewegungsablauf verändern und die Ansatzzone der Achillessehne stärker belasten.

Das Problem: Bei ständiger Überlastung oder Fehlbelastung verliert die Achillessehne durch Gewebeumbauten an Elastizität. Es entstehen Mikrorisse, die Sehne degeneriert. Denn der Körper schafft es auf Dauer nicht, die Achillessehne immer wieder zu regenerieren. In der Folge kommt es zu einer Entzündung und Verdickung der Sehne. „Die kleinen Mikroverletzungen bilden beim Ausheilen Narben“, erläutert Dr. Scheuerer. „Dadurch entsteht eine Verdickung der Sehne, sie verliert an Elastizität und verursacht Beschwerden.“

ERSTE SYMPTOME

Typische Symptome sind Schmerzen: Erst tut die Achillessehne nur ab und zu weh, vor allem morgens nach dem Aufstehen – meist direkt am Ansatz der Sehne am Fersenbein. Später klagen die Sportler insbesondere beim intensiven Training über Beschwerden. Oft verhärtet sich auch die untere Wadenpartie. Schreitet die Erkrankung weiter voran, sind die Schmerzen bereits während oder direkt nach einer leichten Belastung spürbar. Zwar

verschwinden die Schmerzen, wenn man sich schont, sie kommen aber bei erneuter Belastung wieder. Werden die Beschwerden chronisch, können Dauerschmerzen entstehen. Im weiteren Verlauf besteht auch die Gefahr, dass die Achillessehne reißt.

Bei Sebastian Kienle war es ähnlich: Am Tag unmittelbar nach dieser schmerzhaften Massage im Jahr 2014 hatte er schon Probleme beim Aufstehen: „Die ersten Schritte taten sehr weh. Nach etwa zehn Minuten wurde es besser.“ Auch in den folgenden Tagen spürte er diese Anlaufschmerzen. Aufgrund der Beschwerden reduzierte Sebastian Kienle den Trainingsumfang, Pausieren war für ihn keine Option – so kurz vor Hawaii. „Ich lief nur noch 20 Kilometer pro Woche“, sagt Sebastian Kienle. Sein Tipp für Betroffene: Das Lauftraining möglichst oft ins Schwimmbad verlegen. Aqua-Jogging belastet weder die Gelenke noch die Achillessehne.

Unglaublich aber wahr: Im selben Jahr gewann Sebastian Kienle den Ironman Hawaii 2014 – trotz Beschwerden an der Achillessehne und trotz reduziertem Training davor. „Ich glaube, ich hatte genug Kraft und Kondition in den zehn bis fünfzehn Jahren zuvor aufgebaut. Davon habe ich dann gezehrt“, meint Sebastian Kienle und freut sich. Und tat die Achillessehne nicht weh bei die-

sem Ausdauerwettkampf? „Nein, zum Glück nicht“, antwortet der Ironman und ergänzt: „Als Profiathlet muss man auch bereit sein, Schmerzen manchmal zu ignorieren und zu akzeptieren. Das ist ein schmaler Grat, auf dem man da gehen muss. Auf der einen Seite muss man in seinen Körper hineinhören, auf der anderen Seite die Signale ignorieren.“ Am Ende der Saison legte Sebastian Kienle eine Laufpause von vier Wochen ein: „Man ist eben kein Roboter, bei dem man schnell mal irgendein Ersatzteil austauschen kann und dann geht es weiter. Manche Sportler sprechen über ihre Probleme ungern, weil dann die Illusion der Unverwundbarkeit verloren geht. Aber jeder hat auf diesem Level irgendwann Probleme, mehr oder weniger. Im Großen und Ganzen will ich mich nicht beklagen, wenn ich meine Karriere anschau.“

Heute weiß er, dass diese Pause zu kurz war. Sebastian Kienle: „Das war mein erster und größter Fehler. Ich hätte länger pausieren müssen, damit die Achillessehne Ruhe bekommt und ausheilen kann.“

EIN TEUFELSKREIS BEGINNT

Was in den kommenden Jahren folgte, nennt Sebastian Kienle heute halb schmunzelnd, halb zynisch „Jo-Jo spielen“: Es gab Phasen, in denen die Achillessehne starke Schmer-



Hawaii 2014

© Klaus Arendt

zen verursachte und er den Trainingsumfang reduzierte, zum Teil pausierte er sogar. Die Beschwerden wurden geringer, verschwanden sogar. Froh, anscheinend alles überstanden zu haben, trainierte Sebastian Kienle daraufhin wieder mehr. Und was passierte? Die Schmerzen kamen wieder. Ein Teufelskreis begann. Besonders ärgerlich: Bald tat auch die rechte Seite weh.

Tatsächlich ist eine Sportpause die erste und beste Behandlung bei Problemen mit der Achillessehne, damit diese zur Ruhe kommt. „Das Training sollte erst wieder aufgenommen werden, wenn der Sportler schmerzfrei ist“, rät Dr. Scheuerer. „Da braucht der Sportler Geduld, die viele Leistungssportler leider oft nicht haben.“ In der Regel verschreibt der Arzt auch Schmerzmittel. Meistens empfiehlt er auch Silikonkissen, um die Ferse zu erhöhen. Spezielle Einlagen entlasten ebenfalls. Das kann auch Sebastian Kienle bestätigen, der als Profi-Athlet das Glück hatte, von seiner Sponsor-Firma sogar Prototypen entwickelt zu bekommen: „Meine Laufschuhe erhielten verschiedene Fersenkonstruktionen und spezielle Einlagen. Ich konnte dann austesten, mit welchen ich am besten klar komme. Zeitgleich wurden Messungen beim Laufen durchgeführt.“

Bewährt hat sich bei Verletzungen der Achillessehne vor allem Physiotherapie mit

Techniken wie Kryotherapie oder Querfraktion. Bei der Querfraktion handelt es sich um eine intermittierende Massage an Muskeln, Sehnen- und Sehnenknochenübergängen. Ein altes bewährtes Hausmittel sind übrigens Quarkumschläge: Einfach den Quark auf den schmerzenden Bereich auftragen und ein Handtuch umwickeln. Der Quark sollte entfernt werden, wenn er trocken ist und Zimmertemperatur erreicht hat. Meistens ist das nach circa 30 Minuten der Fall. Diese Umschläge kann man mehrmals täglich wiederholen.

ACP-THERAPIE KANN HELFEN

Eine relativ neue Therapie bei Problemen der Achillessehne ist die Behandlung mit Eigenblut, auch ACP-Therapie genannt. Bei ACP (Autologous Conditioned Plasma) handelt es sich um körpereigene Wachstumsfaktoren, die aufbereitet werden. Die ACP-Therapie unterstützt die körpereigene Heilung.

Dr. Scheuerer erklärt: „Bei der Heilung eines verletzten oder entzündeten Gewebes spielen die Blutplättchen (Thrombozyten) eine wichtige Rolle. Am Ort der Verletzung setzen sie Wachstumsfaktoren frei, die den Wiederaufbau des verletzten Gewebes initiieren. Das Problem ist aber, dass diese Wachstumsfaktoren nur in sehr niedriger Konzentration im Blut enthalten sind. Hier

setzt nun die ACP-Therapie an. Durch die ACP-Technik kann die Konzentration der Wachstumsfaktoren auf das Vielfache gegenüber dem Vollblut gesteigert werden.“

Für die Behandlung nimmt der Arzt dem Patienten etwas Blut ab. Dann wird das Blut in einem speziellen Gerät fünf Minuten lang mit 1.500 Umdrehungen pro Minute zentrifugiert („ausgeschleudert“). Das spezifische Gewicht der Flüssigkeiten bewirkt, dass sie unterschiedlich stark nach außen getrieben werden. Dadurch trennen sich die Blutbestandteile, und man erhält die körpereigenen, regenerativen und somit heilungsfördernden Bestandteile. Diese hoch konzentrierte Lösung wird im Anschluss in die betroffene Stelle injiziert. Ganz wichtig ist bei der Therapie einer Achillessehnenverletzung auch eine Optimierung des Laufstils. Sebastian Kienle: „Ich habe verschiedene Laufanalysen durchführen lassen. Dabei stellte man fest, dass mein linkes Bein 800 Gramm weniger wiegt als das rechte. Aufgrund der Schmerzen in der Achillessehne habe ich offenbar die Muskeln anders belastet.“ Diese muskulären Ungleichgewichte beseitigte der Triathlet dann mit gezielten Übungen.

Empfehlenswert ist vor allem auch das sogenannte exzentrische Training. Eine gute exzentrische Muskelübung: Mit dem verletzten Bein auf eine Treppenstufe stellen und

