

## Konservative Therapie bei Achillessehnenreizung

### Therapie

Einnahme von oralen Antiphlogistika mit Vitamintherapie A,C und E **über 2 Wochen**  
(z.B. Ibuprofen 3x tgl. 600 mg ggf. Magenschutz bei Beschwerden)

Schmerzadaptierte Belastungsreduktion

Fersenerhöhung durch Orthopädietechnik (Fersenkeil/Absatzerhöhung), bei ausgeprägten therapie-resistenten Beschwerden Anpassung eines Vario-Stabil-Schuhs (20° Plantarflexion, 3,5 cm zusätzliche Fersenerhöhung) **für 6 Wochen** (tagsüber zu tragen)

Dehnung der Wadenmuskulatur: bei gestrecktem Kniegelenk durchzuführen, z.B. auf einer Treppenstufe Rückfuß absenken oder durch Rückverlagerung des Beines, 2x tgl. 12 Wiederholungen

### Intensive Physiotherapie

Einüben der Dehnungstherapie

Iontophorese unter antiphlogistischer Therapie

Therapeutischer Ultraschall

Friktionsmassage des Sehnengleitgewebes

Wärme-/Kälteanwendungen je nach Empfinden der Besserung

Kräftigung der Fußinnenmuskulatur durch Übungen der Spiraldynamik

Gangschule

Planung der einzelnen physiotherapeutischen Verordnungen **über 12 Wochen**

Bei anhaltenden Beschwerden Injektionstherapie (z.B. mit ACP) oder Stoßwellentherapie (kein Cortison, Gefahr der Ruptur)

Ultima ratio operative Therapie