



Die Entzündung der Achillessehne (Achillodynie) oberhalb des Fersenbeins tritt oft bei Kindern und Sportlern auf.

Überlastung der Achillessehne ist die übliche Begründung für diese Beschwerden. Deshalb wird empfohlen, durch Anheben der Absatzhöhe den Bewegungsumfang der Sehne zu verringern.

Mit einer Bandage soll die betroffene Stelle massiert und dadurch besser durchblutet werden. Dies hilft die Entzündung abklingen zu lassen. Natürlich sollte man sich bis zur Heilung weniger bewegen und die Sehne schonen. Leider helfen diese Maßnahmen nur bedingt.

Wenn man seine frühere Aktivität wieder aufnimmt, treten die Beschwerden meist sofort wieder auf. Es könnte also einen anderen Grund für diese Beschwerden geben.

Gerade Kinder und Sportler tragen oft Turnschuhe mit weichen, dämpfenden Sohlen. Durch die Art, wie Menschen laufen, wird der äußere Sohlenbereich sehr stark belastet und verformt.

Wenn das Sohlenmaterial weich ist, drückt es sich nach kurzer Tragezeit zusammen, sodass das Fersenbein nach außen abkippt. Dadurch wird die senkrecht von oben kommende Achillessehne am Fersenbeinansatz abgeknickt. Nun werden die äußeren Fasern der Sehne stärker gezogen als die inneren. Dies führt zwangsläufig zur Entzündung der Sehne.

Abhilfe ist leicht möglich und wirkt schnell. Man muss dafür sorgen, dass das Fersenbein gerade auf den Boden aufkommt.

Zum einen sollte der Absatz der Schuhe nicht weich sein, zum anderen kann man mit einer außen angestützten Einlage die Beschwerden vermeiden.