

Von Achilles bis zum Achillessehnenriss

Alle Schüler und Schülerinnen von der zweiten Sekundarschule in Menzingen haben Zeit bekommen, um sich in ein selbst ausgewähltes Thema zu vertiefen. In diesen Wochen, Monaten hatte man selbstständig gearbeitet. Mein Thema wählte ich, weil mich die Geschichte von den alten Griechen interessiert – und auch die Achillessehne.

Bis heute kennt man den Namen Achilles. Doch wieso heisst unsere Sehne oberhalb der Ferse Achillesschne? Da gibt es eine ganz simple Antwort: Achilles ist in der griechischen Mythologie Sohn des Peleus und der Meeresnymphe Thetis. Als Sohn eines menschlichen Vaters und einer göttlichen Mutter war er sterblich. Thetis versuchte aber, ihn zumindest unverwundbar zu machen und tauchte ihn in den Styx, den Fluss, der die Unterwelt von der Oberwelt trennt.

Eine verwundbare Stelle ...

Die Stelle an der Ferse, an der sie Achilles mit der Hand hielt, blieb jedoch vom Wasser des Flusses unberührt und wurde so zur einzigen verwundbaren Stelle. Achilles war ein grosser Krieger. Er und die Griechen eroberten Troja. Doch auch für Achilles kam die Zeit, in der er sterben musste: Ein Pfeil traf ihn in die Achillessehne. Wer den Pfeil schoss, ist umstritten.

Auch heute, im Jahr 2009, kommt es zu sehr vielen Verletzungen an der Achillessehne. Laut einer Statistik aus Deutschland gibt es jährlich 16 000 Verletzungen der Achillessehne. Die Sehne ist eine der stärksten Sehnen, dennoch ist sie schnell gerissen. Dies passiert meistens bei Menschen im Alter von 20 bis 50 Jahren.

Gründe für Verletzungen an der Achillessehne

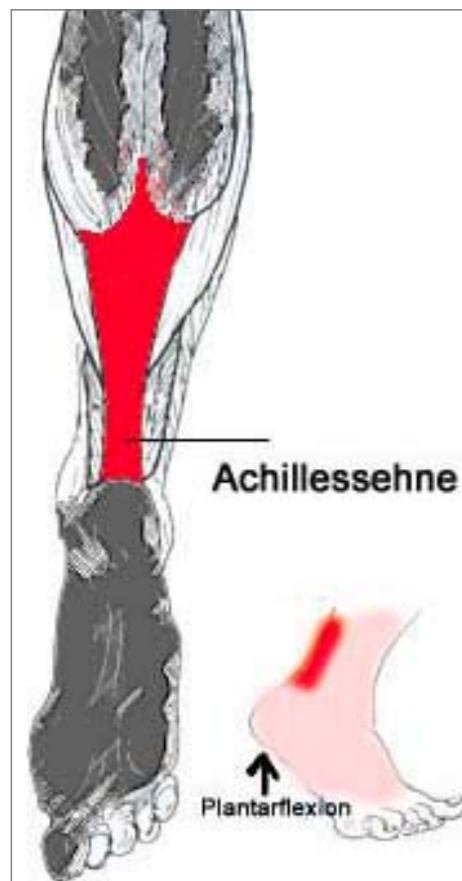
Wenn es zu einem Riss der Achillessehne kommt, leidet der Patient unter stechenden Schmerzen. Eine aktive Plantarflexion (siehe Bild) ist nicht mehr möglich. Man wird eine Delle auf der Rückseite des Sprunggelenks spüren, und natürlich gibt es eine Schwellung. Risse in der Sehne passieren aus verschiedenen Gründen. Zum Beispiel, wenn man den Körper nicht richtig aufgewärmt hat oder wegen biologischer Aspekte. Eine Statistik aus Deutschland zeigt, dass ein Riss meist beim Tennisspielen, Fussballspielen und vor allem beim Squashen erfolgt.

Operation oder konservative Behandlung?

Wenn die Sehne gerissen ist, gibt es zwei Behandlungsmöglichkeiten. Eine Operation oder die konservative Behandlung mit einem Spezialschuh. Bei einer Operation ist die Erfolgschance höher, danach wieder richtig Sport treiben zu können, doch es gibt auch immer einige Risiken bei einer Operation. Der Arzt entscheidet, ob eine Operation notwendig ist, meist gibt es bei sehr jungen oder alten Menschen keine Operation. Hinsichtlich der Therapieform ist zu sagen, dass nach einer operativen Therapie die Prognose statistisch gesehen besser ist als nach einer konservativen Behandlung. Während es bei etwa 4 Prozent der Betroffenen nach operativer Behandlung zu erneuten Rissen kommt, beträgt dieser Anteil bei der konservativen Therapie etwa 15 Prozent.

Aufbautraining nach einer der Behandlung – und für alle

Wenn man sich gegen die Operation entscheidet, muss der Patient einen Spezialschuh tragen. Anschließend ist ein Aufbaustraining beim Physiotherapeuten nötig. Nach einigen Monaten kann man auch wieder Wettkampfsportarten betreiben. Auch nach einer Operation gibt es eine lange Pause ohne Sport. Einige



Rechts: Darstellung der Plantarflexion.

Unten: Riss in der Achillessehne.



KOLUMNE



Brad Pitt als Achilles im Film Troja.

Zeit muss der Patient an Krücken gehen und ein Aufbaustraining absolvieren.

Jede Person ist selbst dafür verantwortlich, einen Rückfall eines Risses zu vermeiden. Das Bein darf nicht überlastet werden, und die Übungen für die Sehne müssen regelmässig gemacht werden. Allerdings bedeutet ein Achillessehnenriss bei Spitzensportlern das Ende der Karriere, insbesondere bei denjenigen, die sich auf Sprung- und/oder Laufsportarten spezialisiert haben.

Darum wäre es nicht schlecht, wenn man regelmässig Kräftigungsübungen macht, welche die Bänder und Sehnen an den Füssen stärken. In diesem Sinne wünsche ich allen gute Gesundheit und viel Spass beim Sport!

Christina Rominger

PRÄSENTATION IN DER MZ



Christina Rominger, 15 Jahre alt

Hobbys: Unihockey, Kollegen treffen, lesen, snowboarden ...

Wohnort: Edlibach

Ich habe für die Präsentation meiner selbstständigen Arbeit im Rahmen der 2. Sek die «mänziger zytig» angefragt.

Als Quellen für meinen Text und meine Bilder habe ich folgende Adressen verwendet: Quellenverzeichnis: www.wikipedia.com, www.orthozentrum.ch, www.toppharm.ch, www.runningkaywa.ch, www.schulthess-klinik.ch



Big Business oder kleine Kinder und grosse Fragen

Braungebrannt, im makellosen weissen Hosenanzug stürmt sie ins Restaurant. Eine Stunde zu spät – Budgetsitzung, das kann natürlich länger dauern. Die Müdigkeit ist ihr anzusehen, das erste Meeting morgens um

halb sieben, jetzt ist es acht Uhr abends. Treffen mit uns Kolleginnen steht in der Agenda. «Endlich mal wieder ein früher Feierabend», seufzt sie. Und trotzdem, die Worte sprudeln aus ihr heraus als sei der Arbeitstag noch lange nicht zu Ende – Projekte, Events, Coaching, Sponsorsuche, Positionierung. Zwischendurch immer mal wieder ein hektischer Blick auf den Blackberry, man weiss ja nie. Privatleben und Freizeit, einfach mal ausspannen, einen Gang zurückschalten, ja klar, das gibt es natürlich auch. Heute Abend zum Beispiel. Ferien? Aber sicher. Eine Woche Biken auf Korsika, bei 30 Grad im Schatten die Berge rauf und runter, mindestens 50 Kilometer jeden Tag, oder bei minus 18 Grad den Kilimandscharo besteigen. Durchbeissen, Leistung zeigen, das lüftet den Kopf so richtig aus.

Tags darauf: Fröhlich kichernd und gemächlich machen sich meine Kinder auf den Weg zum Parkplatz. «Einsteigen, Kinder», tönt es leicht gehetzt aus meinem Mund, als ich mit Jacken, Taschen, Regenschirmen und Sonnenbrillen zum Wagen eile und die Türen öffne. «Macht vorwärts, sonst sind wir in einer Stunde noch hier», doppelte ich nach. Ein erstaunter Blick trifft mich, verwundert schauen mich zwei Paar Kinderaugen an: «Wieso, ist das denn schlimm, wenn wir in einer Stunde noch hier sind?» Ich schmunzle. Spätestens jetzt bin ich wieder angekommen in einer anderen Welt.

Claudia Locatelli



Mehr auf der Website maeziger-zytig.ch

Dieses Symbol weist darauf hin, dass Sie auf der Website der «mänziger zytig» weitere Informationen oder Bilder zu einem Thema finden. Schauen Sie rein!