MICHAEL METZ
HEILPRAKTIKER
Osteopathie & funktionelle Naturheilkunde

VORGESCHMACK · 09 / 10

Achillessehne.
Morgens steif, beim Laufen warm.

Die ersten Schritte am Morgen sind zäh, die Sehne über der Ferse ist dick und druckempfindlich. Nach zehn Minuten Laufen ist es fast weg, am Abend oder am nächsten Morgen kommt es zurück.

Das ist das typische Bild einer gereizten Achillessehne. Meist steckt eine Belastung dahinter, die schneller gestiegen ist, als die Sehne mitkam: mehr Kilometer, mehr Tempo, neue Schuhe, Bergläufe.

> **NOTFALL** Ein Knall oder ein Gefühl wie ein Tritt in die Wade, danach kein Zehenstand mehr? Dann nicht weiterlesen, sondern 112 oder Notaufnahme. Alle Warnzeichen findest du am Ende.

> **KURZ GESAGT**
>
> 01 Sehnen werden durch Belastung besser, nicht durch Ruhe.
>
> 02 Laufen ist oft weiter möglich, wenn du den Schmerz im Blick behältst.
>
> 03 Plane mit drei Monaten, manchmal länger.

01 Weiterlaufen mit Ampel

Eine schwedische Studie hat zwei Gruppen verglichen: Die eine durfte weiter laufen und springen und hat dabei den Schmerz beobachtet, die andere hat pausiert. Das Weiterlaufen hatte keine Nachteile.[2]

- **Grün.** Leichter Schmerz während der Belastung, am nächsten Morgen wie vorher. Weiter so.
- **Gelb.** Am nächsten Morgen etwas steifer als sonst. Umfang beim nächsten Mal reduzieren.
- **Rot.** Schmerz steigt von Woche zu Woche oder du humpelst. Laufen pausieren, Kraftübungen weitermachen.

02 Zwei Übungen zum Probieren

Die Sehne will schwer und langsam belastet werden.[1] Lange Wadendehnung gehört nicht direkt davor, sie nimmt kurzfristig Kraft. Das ist der Anfang. Welche Übungen und welche Dosis wirklich zu dir passen, testen wir zusammen.

01 **Fersenheben, Knie gestreckt**

Auf einer Stufe, Fußballen auf der Kante. Auf beiden Beinen hoch, auf dem betroffenen Bein langsam über drei Sekunden absenken. Später ganz einbeinig.

3 × 15
3 bis 4 × pro Woche

02 **Zehenstand halten**

Einbeinig auf die Zehen gehen und oben halten. Wenn die Sehne an einem Tag sehr gereizt ist, ersetzt diese Übung die beiden anderen.

5 × 30 bis 45 Sek.
auch täglich

FAUSTREGEL

Der Morgen danach entscheidet. Ist die Sehne beim Aufstehen nicht steifer als sonst, war die Belastung richtig. Ist sie es, nimm beim nächsten Mal weniger.

Unsicher, ob das zu dir passt? Im Termin testen wir es. 09721 4765199 · 0931 78495720

WANN DU NICHT ABWARTEST

Sofort 112 oder Notaufnahme

- Knall oder Peitschenschlag-Gefühl in der Sehne, danach kein Zehenstand auf dem betroffenen Bein
- Rote, heiße, geschwollene Sehne mit Fieber
- Geschwollene, warme, druckschmerzhafte Wade, vor allem nach Flug, Operation oder Gips

Zeitnah ärztlich abklären

- Sehnenschmerz kurz nach einer Antibiotika-Behandlung, sprich deine Ärztin oder deinen Arzt darauf an
- Beide Seiten betroffen, dazu entzündliche Rücken- oder Gelenkbeschwerden
- Langfristige Kortisoneinnahme
- Ein Knoten in der Sehne, der deutlich größer wird

Wichtig. Dieser Text ersetzt keine Untersuchung und keine Diagnose. Er beschreibt, was nach heutigem Wissensstand für die meisten Menschen gilt. Bist du schwanger, frisch operiert, hast du Osteoporose, eine Krebserkrankung oder eine entzündliche Gelenkerkrankung, sprich die Übungen vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt ab. Verordnete Medikamente nie eigenmächtig absetzen. Bei Warnzeichen schicke ich dich zuerst zur ärztlichen Abklärung. Nicht jedes Verfahren ist wissenschaftlich gleich gut untersucht. Ich sage dir offen, was Studienlage ist und was Erfahrung. Studien beschreiben Gruppen, nicht deinen Einzelfall. Ein Heilversprechen gebe ich nicht.

QUELLEN

1. Chimenti RL, Martin RL et al. Midportion Achilles Tendinopathy: Clinical Practice Guidelines (Revision 2024). J Orthop Sports Phys Ther 2024. jospt.org/doi/10.2519/jospt.2024.0302
2. Silbernagel KG et al. Continued sports activity, using a pain-monitoring model, during rehabilitation in patients with Achilles tendinopathy. Am J Sports Med 2007. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17307888

WAS BEI MIR PASSIERT

Ich schaue nicht nur auf die Sehne.

Das war der Vorgeschmack. Ziel ist eine Belastung, mit der du weiterlaufen kannst, und ein Plan zurück zu Tempo und Bergen.

DIE KETTE, DIE ICH TESTE

Augen · Kiefer · Becken · Knie · Wade · Achillessehne · Fuß

Die Sehne arbeitet nicht allein. Ich teste die Kette vom Fuß bis zum Becken und schaue weiter oben nach: Wer unsicher steht oder dauerhaft presst, lädt die Wade oft mehr, als sie muss.

WAS ICH ZUSÄTZLICH PRÜFE

Funktionelle Tests
Fersenheben, Hüpfen, Einbeinstand. Gezählt, vorher und nachher.

Kiefer
Wer dauerhaft presst, steht oft insgesamt unter mehr Spannung. Auch hier entscheidet der Nachtest.

Erholung
Schlaf, Stress, Pausen zwischen harten Einheiten.

Augen und Gleichgewicht
Verändert eine kurze Augen- oder Gleichgewichtsübung dein Fersenheben?

Mikronährstoffe
Sehnen bauen aus Eiweiß, Vitamin C und mehr. Auf Wunsch schauen wir per Labor, ob etwas fehlt.

Laufplan und Schuh
Umfang, Tempo, Untergrund, neue Schuhe. Was hat sich vor dem Schmerz verändert?

MEIN WERKZEUGKASTEN

- Radiale Stoßwelle
- Manuelle Therapie an Fuß und Sprunggelenk
- Dry Needling und Faszientechniken
- Neuraltherapie
- Augen- und Gleichgewichtstraining
- Sehnentraining mit Laufplan

Was zum Einsatz kommt, entscheidet der Test. Die Studienlage ist je Verfahren unterschiedlich, manche sind umstritten.

SO LÄUFT DIE STUNDE

01 **Fragen.** Was ist passiert, was willst du wieder können, gibt es Warnzeichen.

02 **Testen.** Wir legen dein Zeichen fest: einbeiniges Fersenheben und Hüpfen.

03 **Behandeln.** Gezielt an der Station, die mitzieht. Kein Zettel und tschüss.

04 **Nachtesten.** In derselben Stunde. Was nichts verändert, lasse ich weg.

05 **Mitnehmen.** Wenige Übungen mit klarer Dosis, die in deinen Alltag passen.

09721 4765199 Dittelbrunn **0931 78495720** Würzburg

TERMIN Ruf an, schreib an info@gehmalzummetz.de oder scan den Code.

Michael Metz Heilpraktiker · Hauptstraße 9 · 97456 Dittelbrunn · 09721 4765199 · info@gehmalzummetz.de
Stand Oktober 2026. Alle Inhalte urheberrechtlich geschützt. Weitergabe der unveränderten Datei ist ausdrücklich erlaubt.