

EIN PRAXIS ERFAHRUNGSBERICHT

Autorensteckbrief:

Karsten Blankenagel

Heilpraktiker

Zertifizierter Athletenbetreuer

Cutman Heilpraktiker, Osteopath,

L+B Schmerztherapeut



Barfußgefühl, Moos und nasse Schuhe oder wie eine Crossläuferin zur Achillessehnenentzündung kam – Ein Erfahrungsbericht aus meiner Praxis:

Meine Patientin ist eine leidenschaftliche Crossläuferin – eine, die den Regen, den Waldboden unter den Füßen und die frische Luft liebt. Für Sie gibt es nichts Schöneres, als über weiche Waldpfade zu spuren, durch Pfützen zu springen, um den Kopf freizubekommen. Doch genau diese Begeisterung wurde Ihr eines Tages zum Verhängnis. Nach mehreren Wochen intensiven Trainings kam sie mit Schmerzen in der Achillessehne zu mir. Sie erzählte, dass die Beschwerden schleichend begannen – erst ein leichtes Ziehen, dann ein ständiges Brennen beim Laufen und schließlich Schmerzen selbst im Ruhezustand. Die Sehne war geschwollen, druckempfindlich und deutlich gereizt.

Die Ursache:

Feuchtigkeit, Verformung und Dauerbelastung
Bei der Untersuchung fiel mir gleich auf, dass die Laufschuhe innen noch feucht waren. Sie gestand lachend, dass sie diese „einfach immer wieder angezogen“ habe – egal ob noch nass oder nicht. Das klang zunächst harmlos, doch die Kombination aus permanenter Feuchtigkeit, fehlender Trocknung und intensiver sportlicher Belastung hatte fatale Folgen. Durch die ständige Nässe hatte sich das Schuhmaterial verformt, insbesondere im Fersenbereich. Dadurch veränderte sich die Biomechanik beim Laufen – die Achillessehne wurde anders belastet, überstrapaziert und chronisch gereizt. Hinzu kam, dass die feuchte Umgebung im Schuh zu Hautirritationen und Mikroentzündungen

führte, die sich auf das umliegende Gewebe ausbreiteten.

Die Diagnose war klar:

Eine aseptische Achillessehnenentzündung – also eine Entzündung ohne bakterielle Ursache, aber mit deutlicher Reizung des Sehnengewebes, der Sehnenansätze und der umgebenden Strukturen.

Die Behandlung:

War eine Kombination verschiedene Ansätze aus meiner Arbeit als Chiropraktiker, Osteopath und Athletenbetreuer:

Procain-Infiltrationen:

Gezielte Injektionen zur lokalen Schmerzlinderung, Durchblutungsförderung und Entzündungshemmung im Bereich der Achillessehne und des Sehnenansatzes

Osteopathische Techniken:

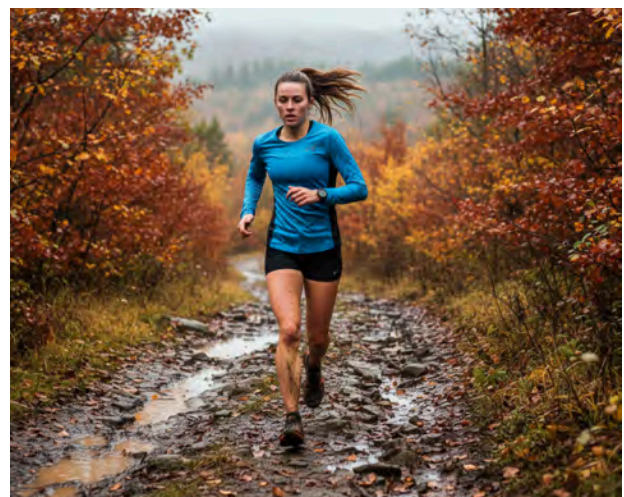
Manuelle Mobilisation des Sprunggelenks, myofasziale Techniken zur Lösung von Spannungen in der Wadenmuskulatur, Faszienbehandlung der Beinrückseite

Chiropraktische Neujustierung:

Korrektur von Fehlstellungen im Fußgelenk und unteren Sprunggelenk, um die biomechanische Belastung zu optimieren

Lymphdrainage:

Als abschwellende Maßnahmen zur Reduzierung der Entzündungsreaktion



Entzündungshemmende Präparate:

Natürliche und pflanzliche Mittel zur Unterstützung des Heilungsprozesses. Ich machte Retterspitz-Umschläge verfeinert mit Arnika-Gel sowie EP-Pflaster aus der Apotheke (Wirkstoff Diclofenac).

Dehntechniken:

Sanfte manuelle Dehnung der Wadenmuskulatur und Achillessehne nach der Akutphase

Besonders wichtig war die osteopathische Arbeit.

Ich arbeitete nicht nur lokal an der Sehne, sondern auch an der gesamten Kette – vom Becken über die Hüfte bis zum Fuß. Oft liegt die Ursache von Achillessehnenproblemen nämlich weiter oben in der Bewegungskette.

Die Prävention:

Trockene Schuhe, gesunde Füße

Parallel zur Behandlung erhielt meine Patientin individuell angepasste Schuheinlagen, um die Fußstatik zu verbessern und die Belastung gleichmäßiger zu verteilen. Außerdem empfahl ich ihr ein industrielles Schuhtrocknungssystem, das ihre Laufschuhe zuverlässig von innen trocknet – auch nach intensiven Waldläufen bei Regen. Diese Kombination war entscheidend: Ohne die konsequente Trocknung der Schuhe wäre das Problem immer wieder aufgetreten, egal wie gut die Behandlung gewesen wäre.

Das Ergebnis:

Zurück auf den Waldpfad. Nach etwa drei Wochen zeigten sich deutliche Fortschritte. Die Schwellung ging zurück, die Schmerzen verschwanden, und die Sehne war wieder belastbar. Nach insgesamt sechs Wochen konnte meine Patientin wieder vollständig ins Training einsteigen – diesmal mit trockenen Schuhen und einem geschärften Bewusstsein für die Bedeutung präventiver Maßnahmen. Heute lacht sie über die Geschichte, und sie erinnert uns beide daran: Selbst in der Natur, wo alles gesund und ursprünglich scheint, steckt der Teufel manchmal im Detail – oder in einem Paar feuchter Laufschuhe.



Fazit für Sportler und Trainer:

Diese Geschichte zeigt eindrücklich, wie wichtig die Gesamtbetrachtung in der Athletenbetreuung ist. Es geht nicht nur um die Behandlung von Symptomen, sondern um das Erkennen von Ursachen – auch wenn sie auf den ersten Blick banal erscheinen. Als Chiropraktiker, Osteopath und Athletenbetreuer sehe ich meine Aufgabe darin, nicht nur zu behandeln, sondern auch aufzuklären und zu präventieren. Denn die beste Verletzung ist die, die gar nicht erst entsteht.

Für alle Crossläufer und Outdoor-Sportler daher mein Rat:

1. Schuhe nach jedem Training gründlich trocknen lassen
2. Bei täglichem Training ein zweites Paar Schuhe verwenden
3. Auf erste Warnsignale des Körpers achten – nicht ignorieren
4. Bei anhaltenden Beschwerden frühzeitig professionelle Hilfe suchen
5. Regelmäßige osteopathische oder chiropraktische Checks zur Prävention – denn davon lebe ich schließlich ! 😊