

ACHILLESSEHNENRISS – WAS NUN?

Alles, was Sie über Symptome, Diagnose, Behandlung und Heilung wissen müssen.

WAS IST DIE ACHILLESSEHNE?

Die Achillessehne ist die stärkste Sehne des menschlichen Körpers. Sie verbindet die Wadenmuskulatur (Musculus gastrocnemius und soleus) mit dem Fersenbein (Calcaneus). Ihre Aufgabe ist die Kraftübertragung beim Gehen, Laufen und Springen. Ein Riss der Achillessehne unterbricht diese Verbindung – der Fuss kann nicht mehr aktiv nach unten gedrückt werden (Plantarflexion), was das Gehen und Stehen erheblich erschwert.

WIE ENTSTEHT EIN ACHILLESSEHNENRISS?

Ein Achillessehnenriss entsteht typischerweise bei einer plötzlichen, starken Belastung der gedehnten Sehne, z. B. beim Absprung oder abrupten Richtungswechsel. Risikofaktoren sind eine vorbestehende Achillessehnenentzündung (Tendinopathie), plötzliche Überlastung ohne ausreichendes Aufwärmen, Cortison- oder Fluorchinolon-Antibiotika-Therapie, männliches Geschlecht und ein Alter zwischen 30 und 60 Jahren. In über 80 % der Fälle reisst die Sehne 2–6 cm oberhalb der Ferse, wo die Durchblutung am schwächsten ist.

TYPISCHE SYMPTOME EINES ACHILLESSEHNENRISSES

Ein Achillessehnenriss ist meist sofort spürbar: plötzlicher, stechender Schmerz in der Ferse oder Wade, ein hörbares «Schnalzen» oder «Knallgeräusch» beim Riss, das Gefühl, als wäre man getreten worden, Schwellung und Bluterguss im Bereich der Achillessehne sowie Schwäche oder Unfähigkeit, auf Zehenspitzen zu stehen. Wenn Sie diese Symptome bemerken, sollten Sie die Belastung sofort stoppen und den Fuss ruhigstellen.

WIE WIRD DIE DIAGNOSE GESTELLT?

Ein erfahrener Arzt kann den Achillessehnenriss meist durch eine körperliche Untersuchung erkennen. Wichtige Tests sind der Thompson-Test (beim Zusammen-drücken der Wade bleibt die Fussbewegung aus), der Matles-Test (das Sprunggelenk hängt in einer untypisch entspannten Position) und der tastbare Sehnenspalt. Zur Bestätigung kann eine Ultraschalluntersuchung oder bei unklaren Fällen eine MRT-Aufnahme erfolgen.

BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN BEI ACHILLESSEHNENRISS

Die Behandlung richtet sich nach Alter, Aktivitätsniveau und der Rissform. Wichtig: Die Einleitung der Therapie sollte idealerweise innerhalb der ersten sieben Tage nach dem Riss erfolgen, um eine optimale Heilung und funktionelle Wiederherstellung der Sehne zu gewährleisten. Es gibt zwei bewährte Ansätze: Konservative (nichtoperative) Behandlung mit Ruhigstellung in Spitzfussstellung und früher Mobilisation, ideal bei Teilrupturen oder Patient:innen mit erhöhtem OP-Risiko; und operative Behandlung, empfohlen bei kompletten Rissen und jüngeren, aktiven Patient:innen, mit anatomischer Rekonstruktion der Sehne.

SPEZIALISIERTE BEHANDLUNG IM SEHNENZENTRUM SCHWEIZ (SZS)

Im Altius Swiss Sportmed Center in Rheinfelden leiten Dr. Lukas Weisskopf und Prof. Dr. Anja Hirschmüller das einzige anerkannte Sehnenzentrum der Schweiz (SZS), das sich vollständig auf die Diagnostik, operative und konservative Behandlung von Achillessehnenrissen spezialisiert hat. Beide sind aktive Mitglieder der internationalen Achilles Tendon Study Group (AT Study Group) – eines weltweiten Zusammenschlusses führender Spezialistinnen und Spezialisten zur Erforschung und Weiterentwicklung der Achillessehnenbehandlung. Darüber hinaus sind Dr. Lukas Weisskopf und Prof. Dr. Anja Hirschmüller Autorinnen und Autoren des Fachbuches «Die Sehne», das als Standardwerk in der modernen Sportorthopädie gilt. Durch die Kombination aus wissenschaftlicher Exzellenz, medizinischer Spitzenkompetenz und modernster Diagnostik konnten in den vergangenen Jahren zahlreiche nationale und internationale Spitzensportlerinnen und Spitzensportler

erfolgreich betreut werden – darunter Uwe Gensheimer, Paul Drux, Matthias Musche, Matthias Ginter, Marco Wölfl, Jean-Pierre Nsame und viele weitere. Doch auch ambitionierte Freizeit- und Hobbysportlerinnen und -sportler profitieren von dieser Expertise: Unser Ziel ist es, jede Patientin und jeden Patienten – unabhängig vom Leistungsniveau – zurück zu ihrer ursprünglichen körperlichen Stärke und Bewegungsfreiheit zu führen. Das interdisziplinäre Team aus Sportorthopädie, Physiotherapie und Leistungsdiagnostik begleitet die Behandlung von der Diagnose bis zur Rückkehr in den Sport – individuell, evidenzbasiert und mit höchstem Anspruch an Qualität.

WIE VERLÄUFT DIE REHABILITATION?

Die Rehabilitation ist entscheidend für die Wiederherstellung der Sehnenfunktion. Ein typischer Zeitplan: Woche 1–2: Ruhigstellung und Teilbelastung, Woche 3–6: Schiene mit reduzierter Plantarflexion, Woche 7–12: Steigerung der Belastung und Physiotherapie, ab Monat 3: Kraftaufbau und Koordinationstraining, ab Monat 6–9: Rückkehr zu sportlichen Aktivitäten. Frühfunktionelle Konzepte zeigen heute die besten Heilungsergebnisse und geringere Komplikationsraten. Im Sehnenzentrum Schweiz (SZS) überwachen wir die Nachbehandlung systematisch durch funktionelle und biomechanische Tests, um den Heilungsverlauf exakt zu steuern, Komplikationen zu vermeiden und für jede Patientin und jeden Patienten das bestmögliche funktionelle Ergebnis zu gewährleisten.

WANN DARF MAN WIEDER SPORT TREIBEN?

Die Rückkehr zum Sport hängt von Kraft, Beweglichkeit und Schmerzfreiheit ab. Leichte Aktivitäten wie Radfahren oder Schwimmen sind nach 8–12 Wochen möglich, Joggen nach etwa 4–6 Monaten, Sprung- oder Ballsportarten meist nach 9–12 Monaten. Ein strukturierter Reha-Plan mit objektiver Testung (z. B. Wadenkraft, Einbeinzenstand) ist empfehlenswert.

WELCHE KOMPLIKATIONEN KÖNNEN AUFTRETEN?

Mögliche Komplikationen nach einem Achillessehnenriss sind Wiederholungsriß (Re-Ruptur), Verlängerung der Sehne, Wundheilungsstörungen nach OP sowie Thrombosen oder Schwellungen bei unzureichender Mobilisation. Regelmässige Kontrolle und konsequente Reha minimieren diese Risiken deutlich.

WIE SIND DIE HEILUNGSCHANCEN?

Die Prognose ist heute sehr gut. Mit moderner Therapie und konsequenter Rehabilitation erreichen über 90 % der Patient:innen wieder eine nahezu normale Alltagsfunktion. Sportliche Belastungen sind in der Regel nach 6–12 Monaten wieder möglich.

WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Die Sehne in der Heilungsphase nicht überlasten, Physiotherapie konsequent wahrnehmen, auf Thromboseprophylaxe achten und Geduld bewahren – die Sehne braucht mindestens sechs Monate, um ihre volle Belastbarkeit zurückzuerlangen.

KONTAKT & TERMIN

Melden Sie sich bei uns, wenn Sie Fragen haben – oder umgehend, wenn Sie die Achillesehne gerissen haben und einen Termin vereinbaren möchten. Über unsere Notfallnummer sind wir jederzeit für Sie erreichbar:
Notfallnummer: 061 836 30 13.

Suchbegriffe (Keywords) für SEO: Achillessehnenriss, Achillessehne gerissen, Achillessehnenruptur, Symptome Achillessehnenriss, Achillessehnenriss Behandlung, Achillessehnenriss OP, Achillessehnenriss Heilung, Dauer, Reha, Rückkehr zum Sport, Physiotherapie, Spezialist Schweiz, Sehnenzentrum Schweiz, Spitzensportler, Sportmedizin Rheinfelden, Dr. Lukas Weisskopf, Prof. Anja Hirschmüller, Altius Sportmed Center, Achilles Tendon Study Group, Fachbuch Die Sehne