



Ratgeber Achillessehnen- schmerzen



DYNAMIC SOLUTIONS

Dynamic Solutions ist mehr als ein Name.

Es ist eine Haltung.

Ein Denkmodell.

Eine bewusste Entscheidung für Entwicklung statt Stillstand.

Im Zentrum stehst du.

Dynamic Solutions versteht sich als ganzheitliche Begleitung für deine gesundheitlichen, körperlichen und sportlichen Anliegen. Es geht um ein tiefes Verständnis von Gesundheit – als Zusammenspiel von Körper, Geist und sozialem Umfeld, um eine langfristige, nachhaltige Lösung.

Gesundheit bedeutet nicht nur, frei von Krankheit zu sein. Gesundheit bedeutet Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit, Selbstwahrnehmung, innere Stabilität und die Fähigkeit, sich an wechselnde Anforderungen anzupassen. Gesundheit ist dynamisch – genau wie das Leben selbst.

Dynamic Solutions lädt dich ein, deinen Körper neu kennenzulernen. Deine Bewegungen bewusster wahrzunehmen. Zusammenhänge zu verstehen, wo zuvor nur Symptome sichtbar waren.

Du wirst lernen, deinen Körper nicht als Problem, sondern als Ressource zu betrachten. Als System, das kommuniziert, reagiert und sich – mit den richtigen Impulsen – selbst regulieren kann.

Der Ansatz von Dynamic Solutions geht weit über klassische Therapie- oder Trainingsmodelle hinaus. Er verbindet medizinisches Wissen, moderne Trainings- und Rehabilitationskonzepte sowie individuelle Betreuung zu einem klaren Ziel:

dich in deine Eigenverantwortung zu führen.

Du wirst nicht nur behandelt – du wirst informiert, angeleitet und begleitet.
Du wirst nicht abhängig gemacht – du wirst befähigt.

Dynamic Solutions zeigt dir Wege auf, die über das hinausgehen, was du von anderen Stellen kennst. Wege, die nicht nur auf kurzfristige Entlastung abzielen, sondern auf nachhaltige Veränderung. Auf ein neues Körpergefühl. Auf Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit.

Dabei geht es nicht um Perfektion. Es geht um Fortschritt. Um Entwicklung. Um Lösungen, die zu deinem Leben passen. Dynamic Solutions ist dein Wegweiser. Dein Begleiter. Dein System für nachhaltiges Wohlbefinden.

Willkommen in einer neuen Art, Gesundheit zu denken.

Bewegung ist Leben

Bewegung ist nicht nur etwas, das wir tun. Bewegung ist etwas, das wir sind.



Der menschliche Körper ist für Bewegung gemacht – nicht als Hobby, nicht als Zusatz, nicht als Luxus. Sondern als Grundbedingung für Gesundheit. Wenn Bewegung fehlt, verändert sich alles: Gewebequalität, Belastbarkeit, Stoffwechsel, Nervensystem, Schmerzwahrnehmung, sogar Emotion und Energielevel.

Und genau hier liegt eine der grössten Ursachen für viele Beschwerden unserer Zeit. Es ist dabei völlig egal, welches Beschwerdebild dich gerade beschäftigt – ob Rücken, Schulter, Nacken, Knie, Hüfte, Achillessehne, Fersensporn oder Spannungskopfschmerz: In den meisten Fällen stehen wir nicht vor einem „Zufallsproblem“, sondern vor einem Muster. Und dieses Muster ist häufig modern – angeeignet durch die vermeintlichen Vorzüge unseres heutigen Lebens. Wir sitzen mehr, wir bewegen uns gleichförmiger, wir nutzen unseren Körper weniger vielseitig. Wir haben Komfort gewonnen – aber Bewegungsqualität verloren. Das Ergebnis: Ein Körper, der immer weniger anpassungsfähig wird.

Klinische Relevanz

Jahrelange Erfahrungen aus unterschiedlichsten Bereichen

– Sport, Therapie, Training, Rehabilitation, Prävention – haben eine zentrale Erkenntnis immer wieder bestätigt:

Unser moderner Alltag ist geprägt von Bewegungsarmut oder von mangelnder Bewegungsvielfalt. Und daraus entstehen viele der Beschwerden, die wir heute als „normal“ ansehen.

Doch „normal“ bedeutet nicht automatisch „gesund“.

Viele Probleme werden nur deshalb als normal akzeptiert, weil sie so häufig auftreten.

Wenn dein Körper jahrelang in denselben Positionen lebt, dieselben Belastungen wiederholt und gewisse Bewegungen kaum noch vorkommen – dann ist es logisch, dass er irgendwann reagiert. Nicht aus Schwäche. Sondern aus Konsequenz.

Der Körper passt sich immer an.

Nur eben an das, was du ihm täglich gibst.

Warum Symptombekämpfung nicht reicht

Deshalb kann der Weg zur Heilung nicht nur über die Bekämpfung von Symptomen führen – auch wenn das in den meisten Fällen genau so stattfindet.

Natürlich kann es sinnvoll sein, akute Schmerzen zu reduzieren.

Natürlich können Triggerpunkte, Manualtechniken, Mobilisationen oder lokale Entlastung helfen.

Aber wenn der Alltag weiterhin derselbe bleibt, entsteht ein Kreislauf:

Heilung bedeutet deshalb nicht nur „Schmerz weg“.

Heilung bedeutet: Der Körper wird wieder belastbar.

Heilung bedeutet: Bewegungen werden wieder möglich.

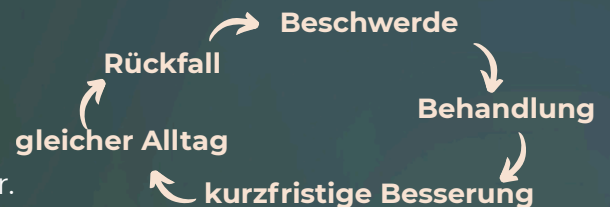
Heilung bedeutet: Das System lernt wieder, sich anzupassen.

Das geht nur ganzheitlich.

Ganzheitlich heisst nicht esoterisch.

Ganzheitlich heisst: wir betrachten den Menschen als System.

Und ein System verändert man nicht durch das Entfernen eines einzelnen Symptoms – sondern durch eine Veränderung der Grundlagen.



Der Schlüssel: Mehr Bewegung – und vor allem mehr Vielfalt



Bewegungsvielfalt ist wie Ernährung:
Wenn du jeden Tag dasselbe isst, fehlt dir irgendwann etwas – selbst wenn du satt bist.
Genauso ist es mit Bewegung: Du kannst regelmässig aktiv sein und trotzdem Defizite entwickeln, wenn die Vielfalt fehlt.
Darum ist Bewegung nicht nur Teil der Lösung – sie ist oft die Lösung.

Der Körper braucht:
Mobilität und Stabilität
Kraft und Elastizität
Koordination und Rhythmus
Belastung und Erholung
Variation statt Monotonie

Mehr Bewegung ist wichtig.
Doch noch entscheidender ist oft: mehr Bewegungsvielfalt.
Nicht nur „mehr Sport“. Sondern mehr unterschiedliche Bewegungsreize.

Alles hängt zusammen: Der Körper ist ein Netzwerk

Der Körper ist kein Puzzle aus Einzelteilen.

Er ist ein Netzwerk.

Muskeln, Sehnen, Faszien, Gelenke, Nervensystem – alles beeinflusst sich gegenseitig. Schmerzen entstehen selten nur dort, wo du sie spürst. Sehr oft ist der Schmerz nur die Stelle, an der das System „Alarm“ schlägt.

Deshalb muss selbst eine scheinbar lokale Diagnose im gesamten Zusammenhang betrachtet werden.

Denn eine Vielzahl an Beschwerden kann (und wird oft) beeinflusst durch:

**Hüftbeweglichkeit - Becken-
/Rumpfstabilität - Rückenmobilität -
Gangbild & - Lauftechnik -
Belastungssteuerung -
Sprunggelenksfunktion - nervale
Spannungsketten**



Und genau deshalb kann es sinnvoll sein, bei einem lokalen Problem, z.B. auch an der Wirbelsäule, Hüfte oder am kleinen Finger zu arbeiten – weil dort häufig der Ursprung der Überlastung liegt, die sich wo anders manifestiert.

Dynamic Solutions Ansatz



Dynamic Solutions steht für eine klare Haltung:

Wir lösen Probleme nicht nur dort, wo sie auftreten.

Wir schaffen Bedingungen, unter denen Probleme gar nicht mehr entstehen müssen.

Du bekommst nicht einfach Übungen.

Du bekommst ein Verständnis.

Ein Verständnis dafür, wie dein Körper funktioniert – und wie du ihn wieder dahin bringst, wo er hingehört: in Bewegung, in Anpassungsfähigkeit, in Stabilität, in Vertrauen.

Denn Bewegung ist Leben.

Und Leben ist Veränderung.

Also muss auch der Weg zur Gesundheit dynamisch sein.



Achillessehnen Schmerzen - Achillodynie

- **Wenn jeder Schritt „zieht“
...Dabei geh' ich doch nur ganz normal!**

Anatomische Grundlagen der Achillessehne

Die Achillessehne ist die kräftigste Sehne des Körpers.

Sie verbindet die Wadenmuskulatur mit dem Fersenbein (Calcaneus) und ermöglicht damit zentrale Bewegungen wie Gehen, Laufen, Springen oder das Abstoßen vom Boden.

Bei jedem Schritt wirkt ein Vielfaches des eigenen Körpergewichts auf die Sehne. Ihre Belastbarkeit hängt dabei stark vom Zusammenspiel mehrerer Faktoren ab:

- Kraft und Spannung der Wadenmuskulatur
- Beweglichkeit des Sprunggelenks
- Stabilität und Funktion des Fußes
- Belastungssteuerung im Alltag und Sport

Ist dieses Zusammenspiel gestört, steigt die Zugbelastung auf die Sehne – Beschwerden können entstehen.

Was sind

Achillessehnen Schmerzen?

Achillessehnen Schmerzen entstehen meist nicht durch eine akute Entzündung, sondern durch eine Überlastungsreaktion des Sehnengewebes (Tendinopathie). Die Sehne reagiert empfindlich auf zu hohe oder ungewohnte Belastung, mangelnde Regeneration oder dauerhaft erhöhte Muskelspannung. Häufig entwickeln sich die Beschwerden langsam und werden anfangs unterschätzt.

Wichtig: Betroffen sind nicht nur Sportler. Auch langes Sitzen, viel Stehen oder monotone Bewegungsabläufe im Alltag können eine Rolle spielen.

Typische Ursachen im Arbeits- und Alltagskontext

Die Entstehung ist meist multifaktoriell. Häufige Auslöser sind:

- langes Sitzen mit verkürzter Wadenmuskulatur
- plötzliche Steigerung von Sport oder Gehstrecke
- fehlende Regenerationszeiten
- ungeeignetes oder stark wechselndes Schuhwerk
- eingeschränkte Sprunggelenksbeweglichkeit
- dauerhaft erhöhte Muskelspannung durch Stress oder Überlastung

 Entscheidend ist selten eine einzelne Belastung – sondern die Summe vieler kleiner Faktoren über Zeit.

⚠️ Häufige Symptome

Typische Anzeichen entwickeln sich oft schleichend:

- Anlaufschmerz morgens oder nach Ruhephasen
- Schmerzen bei oder nach Belastung
- Druckempfindlichkeit entlang der Sehne
- Steifigkeitsgefühl in Wade und Ferse
- gelegentliche Verdickung der Sehne
- Beschwerden bessern sich beim „Warmwerden“ und kehren später zurück

Charakteristisch: Der Schmerz tritt vor allem bei Bewegung auf.

🔍 Diagnose

Die Diagnose erfolgt in erster Linie durch Untersuchung und Gespräch:

- Beweglichkeit des Sprunggelenks
- Kraft der Wadenmuskulatur
- Schmerzlokalisierung
- Belastungsverhalten im Alltag und Sport

Ultraschall oder MRT werden eingesetzt, wenn Beschwerden länger bestehen oder strukturelle Veränderungen ausgeschlossen werden sollen.

🧑 So können Sie vorbeugen

Achillodynien oder ähnliche Beschwerdebilder sind meist kein Schicksal, sondern eine Frage der Alltagsgestaltung. Mit wenigen, konsequent umgesetzten Anpassungen lassen sich viele Beschwerden vermeiden:

Folgende Informationen sind auf eine Vielzahl der Modernen Beschwerdebilder zugeschnitten. Der Grundgedanke und die Aussage sollte jedoch klar werden und auf fast jeden übertragen werden können.

Belastung sinnvoll steuern:

- Trainingsumfang langsam steigern
- intensive Belastung mit Erholung kombinieren
- bei Beschwerden Belastung reduzieren, nicht komplett einstellen

Bewegung in den Alltag integrieren:

- langes Sitzen regelmässig unterbrechen
- kurze Geh- oder Mobilisationspausen einbauen
- Sprunggelenk häufig bewegen

Fokus Füsse:

- Fussgewölbe kräftigen
- Fussmuskulatur dehnen
- Füsse mobilisieren
- viel barfuss laufen
- Stabilität verbessern

Schuhe

- extreme Absatzhöhen vermeiden
- neue Schuhe schrittweise eintragen
- auf stabile Abrollbewegung achten

Waden gezielt kräftigen

Sehnen reagieren positiv auf dosierte Belastung. Langsame, kontrollierte Wadenübungen fördern Anpassung und Belastbarkeit.

Behandlungsmöglichkeiten

In den meisten Fällen ist eine konservative Behandlung ausreichend:

- Physiotherapie mit Belastungsaufbau
- gezielte Kraft- und Mobilisationsübungen
- manuelle Techniken zur Spannungsreduktion
- Anpassung von Training und Alltag
- ergänzend Bandagen oder Einlagen bei Bedarf

 Grundsatz: Bewegung statt Schonung – aber angepasst an die aktuelle Belastbarkeit.

Fokus Unterschenkel-Fuß-System

Die Achillessehne funktioniert nie isoliert. Entscheidend ist das Zusammenspiel von:

- Wadenmuskulatur
- Sprunggelenk
- Fussgewölbe
- Bewegungskoordination beim Gehen und Laufen

Ist eines dieser Elemente eingeschränkt, übernimmt die Sehne zusätzliche Arbeit. Ziel der Behandlung ist daher immer, das gesamte System wieder belastbar zu machen.

Prognose

Mit frühzeitiger Anpassung der Belastung und konsequentem Training verbessern sich Beschwerden häufig innerhalb weniger Wochen bis Monate deutlich. Sehnen benötigen Zeit – reagieren jedoch sehr gut auf gezielte Reize.

Fazit

Achillessehnenschmerzen entstehen meist nicht durch eine einzelne falsche Bewegung, sondern durch langfristige Belastungsmuster. Wer Bewegungsvielfalt schafft, die Waden kräftigt und Belastung bewusst steuert, kann Beschwerden nachhaltig reduzieren und Rückfällen vorbeugen.

Hilfe zur Selbsthilfe

Achillessehnenschmerzen sind selten ein isoliertes Problem der Sehne selbst. Entscheidend ist, die Ursachen im Bewegungs- und Alltagsverhalten zu erkennen und zu verändern.

Die folgenden Übungen dienen in erster Linie der Symptommelinderung und Funktionsverbesserung. Langfristig entscheidend bleibt jedoch die Anpassung von Belastung, Bewegung und Gewohnheiten.

Dehnen - zur Schmerzlinderung

Lass es uns einfach halten! Die Diskussion um die Vor- und Nachteile vom Dehnen beiseite schieben. Für gesunde und funktionelle Achillessehnen, braucht es eine mobile und kräftige Rückseite! Hier also meine Top 3 Dehnungsübungen zur schnellen Schmerzlinderung.

Waden an der Wand



Stelle dich mit beiden Händen an eine Wand. Das betroffene Bein steht hinten, die Ferse bleibt am Boden. Schiebe das Becken langsam nach vorne, bis ein deutlicher Zug in der Wade entsteht. Halte die Position 30–45 Sekunden, ruhig weiteratmen.

Gleiche Ausgangsposition wie oben, diesmal das hintere Knie leicht beugen. Dadurch wird die tiefere Wadenmuskulatur gedehnt – häufig ein entscheidender Bereich bei Achillessehnenproblemen. 20–30 Sekunden halten, mehrmals wiederholen.



Tiefe Wadenmobilisation

Downward Dog



Starte aus einer Liegestützposition. Wandere nun mit deinen Händen in Richtung deiner Füße, so weit es die Mobilität deiner Rückseite zulässt. Versuche die Fersen so gut es geht auf dem Boden abzusetzen. Halte die Endposition 30-40 Sekunden. Wandere danach zurück in den Liegestütz. Absolviere 5-10 Wiederholungen.



Ergonomische und Alltags- Checkliste

Das Thema Ergonomie und Alltagsgestaltung ist sehr komplex und würde eigentlich einen eigenen Ratgeber erfordern.

An dieser Stelle haben wir daher nur einige zentrale Aspekte zusammengefasst. Für weiterführende Informationen oder eine individuelle Beratung bitten wir um direkte Kontaktaufnahme.



Kräftigung - für stabile und bewegliche Waden

Waden- heben an der Treppe



Stelle dich beidbeinig auf den Zehenspitzen auf eine Stufe, sodass die Fersen frei in der Luft (so weit es geht) nach unten reichen. Drücke dich aus dieser Ausgangsposition so weit wie möglich auf die Zehenspitzen nach oben. Lasse dich danach langsam und kontrolliert für 2-3 Sekunden wieder absinken. Absolviere 10-15 Wiederholungen. Fokus auf Kontrolle, nicht Geschwindigkeit.

Wenn schmerzfrei möglich: Übung, wie oben beschrieben, jedoch in der Abwärtsbewegung einbeinig durchführen: Drücke dich zuerst beidbeinig so weit es geht nach oben, verlagere das Gewicht auf ein (das betroffene Bein) und lasse dich langsam und kontrolliert für 5 Sekunden in die Endposition hinabsinken (exzentrische Bewegung). Die Aufwärtsbewegung (Konzentrik) darf schnell erfolgen (1 Sekunde). Diese Ausführung fördert gezielt die Anpassungsfähigkeit der Sehne.

exzentrisches Nachgeben



sitzender Wadenheber



Stelle deine Füße im Sitz mit den Zehenspitzen auf eine erhöhte Position. Lege ein moderates bis schweres Gewicht auf deine Knie und lasse deine Fersen so weit es geht nach unten absinken. Strecke dich nun so weit es geht auf deine Zehenspitzen nach oben. Wiederhole die Bewegung 10-15 Mal.

Drücken, Rollen, Entspannen

Bewährte Mittel zur Schmerzlinderung bei Muskel-Sehnen-Beschwerden im Allgemeinen, sind manuelle Triggerpunktbehandlungen kombiniert mit Massagen und Faszienrolleinheiten. (Dynamics Solutions empfiehlt gerne die Produkte von Blackroll)

Massage- ball



Mit viel Druck über die Fußsohle rollen.
Druckempfindliche Punkte länger halten.
Reduziert Spannungen entlang der
gesamten hinteren Muskelkette.

Langsam über die
Wadenmuskulatur rollen,
druckempfindliche Punkte
kurz halten.
1-2 Minuten pro Seite.



Faszienrolle Wade

Massage- ball Smash

An der Wade oder Fußsohle. Suche
die druckempfindlichsten Punkte.
Halte intensiven Druck mit dem Ball
und bewege deinen Fuß auf und ab
oder beuge und strecke deine
Zehen. Führe das so lange aus, bis
der Druck weniger wird.



Viel Erfolg beim nachhaltigen und konsequenten
Umsetzen der Übungen und Informationen.
Dynamics Solutions - Mehr Verstehen. Besser Bewegen.