

2.15 Achillodynie

Achillodynie

© Dr. Michael Rupprecht 2023

Genese / Symptomatik/ Systematik

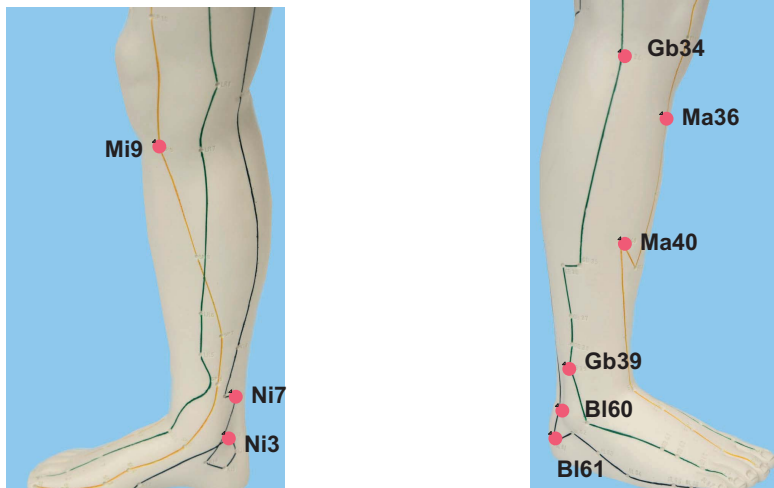
- **Tendinopathie** der Achillessehne, meist durch Überlastung / Fehlbelastung,
- Entzündungsreaktion auf mechanische Schädigung durch Mikrotraumata des Sehnengewebes
- Überwiegend Belastungsschmerz
- Schmerzhafte, druckdolente Schwellung der Achillessehne / des Sehnenansatzes
- Druckdolente Triggerpunkte im Bereich der Wadenmuskulatur

TCM: Bi-Syndrom → schmerzhafte Stagnation von Qi und Blut. Schwellung = Nässe

Therapie: Qi / Blut bewegen. Nässe ausleiten

© Dr. Michael Rupprecht 2023

Lokalpunkte / Syndrompunkte / Meisterpunkt



© Dr. Michael Rupprecht 2023

Lokalpunkte / Syndrompunkt

- **Ashi-Punkte:** Druckdolente Punkte ohne Definition
- **Ni3:** Mitte zwischen höchstem Punkt des Malleolus medialis und Achillessehne. T: 0,5-1 C senkrecht. Lokalpunkt. Vorsichtig stechen
- **Ni7:** 2 C proximal Ni3 am ventralen Rand der Achillessehne. T: 0,5-1 C senkrecht. Lokalpunkt
- **BI60:** Mitte zwischen höchstem Punkt des Malleolus lateralis und Achillessehne. T: 0,5-1 C senkrecht. Lokalpunkt
- **BI61:** 1,5 C distal BI60 am Ansatz der Achillessehne am Calcaneus. T: 0,3-0,5 C senkrecht. Lokalpunkt
- **Mi9:** Grube distal-posterior medialer Tibiakondylus. T: 1-1,5 C senkrecht. Beseitigt Ödeme / Schwellung

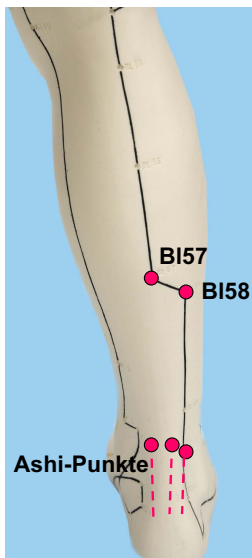
© Dr. Michael Rupprecht 2023

Meisterpunkt / Meridianpunkte

- **Gb34:** Grube je 1 C ventral und distal Fibulaköpfchen. Meisterpunkt der Sehnen. T: 1-1,5 C senkrecht. Entspannt Sehnen / Muskeln
- **Gb39:** 3 C proximal Spitze Malleolus lateralis am ventralen Fibularand. T: 1-1,5 C senkrecht. Lokalpunkt
- **Ma40:** Mitte zwischen Kniegelenkspalt und Malleolusspitze, 1,5 C lateral Tibiakante. T: 1-1,5 C senkrecht. Lokalpunkt, beseitigt Ödem
- **Ma36:** 3 C distal Patellaunterrand, 1 Fingerbreite lateral Tibiakante. T: 1-2 C senkrecht. Entspannt Muskel

© Dr. Michael Rupprecht 2023

Lokalpunkte



- **BI57:** Zwischen den Bäuchen des M. gastrocnemius. T: 1-2 C senkrecht. Entspannt Muskel
- **BI58:** Je 1 C distal und lateral BI57. T: 1-1,5 C senkrecht. Entspannt Muskel
- **3 Ashi-Punkte:** Entlang der Achillessehne nach distal. Nadelverlauf streng subcutan. Sehne nicht anstechen! Lokalpunkte. Bei starker Schmerzhaftigkeit Punkte in Umgebung wählen

© Dr. Michael Rupprecht 2023



Tapeverband

- Nach jeder Akupunkturbehandlung
- Tapebreite 5 cm
- Muskel maximal vorgedehnt
- Anlage von distal nach proximal
- Entlang Muskel-Sehnen-Verlauf
- Über Sehne Tape stark gedehnt,
- Über Muskel geringe Dehnung
- Anfang und Ende des Tapes je 5 cm ohne Dehnung
- Reihenfolge: Tape 1, dann Tape 2
- Belassen bis nächste Behandlung

© Dr. Michael Rupprecht 2023

Weitere Behandlungsmaßnahmen

Immer:

- **Elastischer Tapeverband**
- Sportpause / Schonung
- Dehnungsübungen: Vorfuß auf Treppenstufe
- Phlogenzym mono Tabl. 2x1
- **Fakultativ:**
- Schuhwechsel zur Entlastung des Sehnenansatzes
- Fersenkeil
- NSAR, Analgetika

Nach Akutphase:

- Physiotherapie

© Dr. Michael Rupprecht 2023

Therapieschema

Beispiel Grundschemata

- Lokalpunkte schmerzseitig nach Druckdolenz:
3 Ashi-Punkte entlang Achillessehne streng subcutan, **Ni7, Ni3, Gb39, Bl60, Bl61**
- Dazu wenn druckdolent schmerzseitig: **Bl57, Bl58; Ma36 evtl. im Wechsel mit Gb34**
- Dazu Meisterpunkt Sehnen beidseits: **Gb34**
- Bei Schwellung der Sehne beidseits: **Mi9 oder Ma40**
- Neutrale Nadelungstechnik, De-Qi auslösen
- Wenn sehr schmerzhaft zunächst keine Nadeln entlang Sehne
- Ca. 11 bis 14 Nadeln

© Dr. Michael Rupprecht 2023

Behandlungsablauf

- **Behandlungsdauer** wenn Behandlung nur in Bauchlage: 20 Minuten
- **Wenn Behandlung beidseits:** 2 x 15 Minuten.
Drehen des Patienten für frontale / dorsale Punkte
- **Behandlungsfrequenz:** 2 x pro Woche
- **Anzahl der Behandlungen:** 12 x. Bei Bedarf weitere Behandlungen, z. B. 1 x pro Woche
- **Behandlungsfrequenz:** 2 x pro Woche
- Nach Akupunktur Tape anlegen.
Tape belassen bis zur nächsten Behandlung
- Dehnübungen zwischen Akupunkturbehandlungen

© Dr. Michael Rupprecht 2023

Beurteilung

Die Einschätzung der Eignung dieser Indikation für die Behandlung mit Akupunktur beruht auf eigener Erfahrung

- Maximal erreichbare Punktzahl: 5
- In Auflistung **DZA 1/2010** nicht geführt
- **Eigene Einschätzung: 4**
Sehr lohnende Indikation.
Auf ausreichend lange Schonung achten,
insbesondere bei exzessiven (auch Freizeit-) Sportlern

© Dr. Michael Rupprecht 2023

Quellen / Literaturempfehlung

- **C. Focks:** Leitfaden Chinesische Medizin, 6. Auflage. Urban & Fischer, München 2010: S. 1516
7. Auflage. Therapie. Elsevier, München 2018: S. 751
- **J. Bachmann:** Akupunktur am Bewegungssystem. Enke im Thieme-Verlag, Stuttgart 2000: S. 161
- **J. Bachmann:** Chinesische Medizin in der Orthopädie. Urban & Fischer München 2008: S. 354
- **R. Strich, T. Rarreck, Z. Zhang:** TCM in der Sportmedizin. Haug, Stuttgart 2011: S. 198
- **J. Habsch:** Kompaktkurs Kinetische Tapes. Jochen Habsch, Fürstenfeldbruck 2010: S. 61

© Dr. Michael Rupprecht 2023