



DIE PREMIUM-GESUNDHEITSBIBLIOTHEK

MASTER EDITION / BAND 24

Achillessehne: sicher zurück

Ruptur, Behandlungswahl und Rehabilitation verständlich erklärt.

WISSEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

Leitlinien & Studien · Training & Therapie
Ernährung & Mikronährstoffe · Persönliche Arbeitsblätter

Denis M. Brennenstuhl

D.O. Int. · D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

Franco Sanna

D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

MASTER EDITION 3.0 / SEPTEMBER 2026

INHALT & NAVIGATION

Ihr Weg durch diesen Band

Wählen Sie ein Kapitel. Seitenzahlen und PDF-Lesezeichen führen direkt zum Thema.

Eine Ruptur ist keine gewöhnliche Reizung	3
Was Sehne und Wade gemeinsam leisten	4
Operation oder funktionelle Behandlung?	5
Orthese und Alltag sicher organisieren	6
Gehen ist bereits eine Belastungsaufgabe	7
Wadenkraft schrittweise zurückgewinnen	8
Zurück zu Laufen und Sport	9
Versorgung in einer langen Rehaphase	10
Mein Nachbehandlungsplan auf einer Seite	11
Quellen zur Vertiefung	12
Wissen in den Alltag übersetzen	13
Urheberrecht & Nutzung	14

START & SICHERHEIT

Eine Ruptur ist keine gewöhnliche Reizung

Dieser Band begleitet die medizinische Behandlung einer gerissenen Achillessehne.

Akut erkennen

Ein plötzlicher Knall oder das Gefühl eines Tritts in die Wade, gefolgt von schwachem Abdrücken, kann zu einer Ruptur passen. Auch wenn Gehen noch möglich ist, sollte eine solche Verletzung rasch untersucht werden. Nicht wiederholt auf die Zehenspitze testen oder die Wade kräftig dehnen.

Situation	Handlung
Verdacht auf frische Ruptur	Zeitnahe unfallchirurgische oder orthopädische Beurteilung; Fuß bis dahin schützen.
Bereits diagnostiziert	Belastung, Orthese und Fußposition genau nach dem persönlichen Plan.
Zunehmende Wadenschwellung oder Wadenschmerz	Thrombose beziehungsweise andere Komplikation ärztlich abklären.
Atemnot, Brustschmerz oder Kollaps	112.
Fieber, Wundsekret oder zunehmende Rötung nach Operation	Rasche medizinische Beurteilung.

Für die Rehabilitation

Alle Übungsbeispiele dieses Bands benötigen die Freigabe für die jeweilige Phase. Ein normales Dehn- oder Wadenprogramm aus einem anderen Ratgeber passt nicht automatisch nach Ruptur.

Fachliche Bezüge: [M14], [M42]. Quellen im Literaturteil.

VERTIEFUNG & PRAXIS

Was Sehne und Wade gemeinsam leisten

Wieder gehen können und volle Sportleistung sind unterschiedliche Ziele.

Die Aufgabe

Die Achillessehne überträgt Kraft aus der Wadenmuskulatur auf den Fuß. Sie ist beim Gehen, Abdrücken, Laufen und Springen beteiligt. Nach einer Ruptur müssen Sehne und muskuläre Leistungsfähigkeit gemeinsam wieder belastbar werden.

Schützen

Heilungsbedingungen
sichern

Belasten

Kraft kontrolliert aufbauen

Übertragen

Gehen, Laufen und Sport

Warum Geduld funktionell ist

Eine zu starke Verlängerung der heilenden Sehne kann die spätere Kraftübertragung beeinträchtigen. Schmerzfreiheit allein ist deshalb kein Signal für kräftiges Dehnen oder eigenständige Änderungen am Schuhkeil. Zugleich soll der weitere Aufbau unnötige langfristige Schwäche vermeiden.

Fragen statt vergleichen

Der Verlauf einer anderen Person, einer Profisportlerin oder eines Videos ist kein persönlicher Nachbehandlungsplan. Verletzung, Behandlung und Begleiterkrankungen unterscheiden sich.

Fachliche Bezüge: [M41]. Quellen im Literaturteil.

Achillessehne - sicher zurück

Dies ist eine kostenlose Leseprobe.

Die Vollversion umfasst 14 Seiten und enthält persönliche, digital ausfüllbare Arbeitsblätter.

Alle Ratgeber und persönliche Begleitung:
optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/

Gesundheitsinformation ersetzt keine individuelle Untersuchung, Diagnose oder Behandlung.