

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 56 (2020)
Heft: 1

Artikel: Tendinopathie der Achillessehne : nur exzentrisches Training? = Prise en charge des tendinopathies du corps du tendon d'Achille : monopole des exercices excentriques?
Autor: Stornetta, Marco
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928481>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

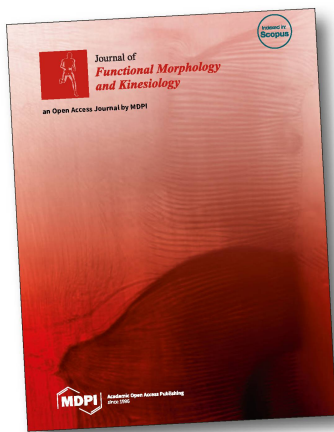
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 02.02.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Tendinopathie der Achillessehne: nur exzentrisches Training?

Prise en charge des tendinopathies du corps du tendon d'Achille: monopole des exercices excentriques?

Die Tendinopathie der Achillessehne ist eines der am häufigsten auftretenden Sehnenprobleme. Bei LäuferInnen wird die jährliche Inzidenz auf 10,9 Prozent geschätzt. Trotzdem gibt es keinen fachlichen Konsens zur Behandlung. Sehr verbreitet sind exzentrische Übungen. Diese wurden bereits 1984 von Stanish und Curwin beschrieben und 1998 von Alfredson modifiziert. Dennoch verfügen wir über nur wenig eindeutige Evidenz dazu, dass die Rehabilitation mit exzentrischen Übungen konzentrischem oder plyometrischem Training überlegen ist. Dies zeigt eine Literaturreview von Jayaseelan et al. [1]. Die Autoren aus den USA präsentieren im Artikel auch eine Fallbeschreibung, um die klinischen Entscheidungsprozesse zu illustrieren (Narrative Review).

Die therapeutische Entscheidungsfindung wird erleichtert, so die Verfasser, wenn man die drei Stadien des «Continuumsmodells» der Tendinopathie nach Cook und Purdam (2009) kennt:

1. Reaktive Tendinopathie: akute Überbelastung, vornehmlich in der jüngeren Bevölkerung.
2. Fehlheilung der Sehne (dysrepair).
3. Degenerative Tendinopathie, sie tritt häufiger bei älteren Personen auf.

Bei der therapeutischen Wahl helfen zudem Kenntnisse zu den pathophysiologischen Vorgängen der Tendinopathie, auch wenn dazu teilweise widersprüchliche Theorien bestehen. Zusätzlich sind ergänzende Untersuchungen nötig, um die Schmerzursache genauer zu identifizieren.

Jayaseelan et al. präsentieren nun als Fallbeispiel einen 25-jährigen Patienten mit reaktiver Tendinopathie. Bei ihm war zuerst angezeigt, mit isometrischen und auch konzentrischen Übungen unter geringer Belastung die Schmerzintensität zu reduzieren. Erst nachher wurden exzentrische Übungen eingeführt, um die Sehnenkapazität zu optimieren.

De toutes les tendinopathies, celle du tendon d'Achille est la plus fréquente. Son incidence annuelle est estimée à 10,9% dans la population qui pratique la course à pied. Cependant, il n'existe pas de consensus quant au traitement le plus approprié. La récente revue de la littérature de Jayaseelan et al. [1] nuance les modalités de prise en charge. Les programmes d'exercices excentriques sont largement utilisés. Ils ont été décrits par Stanish et Curwin en 1984, puis modifiés par Alfredson en 1998. Cependant, nous disposons de peu de preuves indiquant que ces programmes sont supérieurs à d'autres formes d'entraînement (concentrique, pliométrique, etc.). Jayaseelan et al. ont décrit un cas dans leur article pour illustrer les processus cliniques de décision (examen narratif). Pour faciliter les choix thérapeutiques, il convient selon les auteurs de connaître les trois stades du modèle du «continuum» de la tendinopathie selon Cook et Purdam (2009):

1. Tendinopathie réactive (surcharge aiguë qui domine dans la population jeune)
2. Dysréparation tendineuse
3. Tendinopathie dégénérative (plus fréquente chez les patient-es âgé-es).

Il convient aussi de connaître la physiopathogénie, même si celle-ci demeure sujette à contradiction. Des recherches complémentaires seront également nécessaires pour mieux identifier l'origine de la douleur.

Jayaseelan et al. citent l'exemple d'un patient de 25 ans, atteint d'une tendinopathie réactive, pour qui il était indiqué dans un premier temps de réduire l'intensité de la douleur par des exercices isométriques, voire concentriques, à faible charge. Puis, une fois la douleur réduite, il s'agissait de proposer des exercices excentriques pour améliorer la capacité tendineuse.

Das Fazit von Jayaseelan et al. lautet: Individuell angepasste Übungen, um die Leistungsfähigkeit des Gewebes zu verbessern und die Belastung zu dosieren, in Kombination mit Patientenedukation, scheinen bei Tendinopathie der Achillessehne besser geeignet zu sein als ein spezifisches exzentrisches Trainingsprogramm. Die Basis der Behandlung soll aus einem Muskel-Sehnen-Training bestehen. |

Marco Stornetta, Physiotherapeut in Courtételle JU

Jayaseelan et al. concluent que des exercices individualisés doivent être prescrits, pour améliorer la capacité tissulaire et la gestion de la charge. Couplés à l'éducation du patient ils semblent plus adaptés qu'un protocole excentrique spécifique. L'entraînement musculo-tendineux doit constituer le fondement du traitement. |

Marco Stornetta, physiothérapeute à Courtételle (JU)

Literatur | Bibliographie

1. Jayaseelan Dhinu J, Mischke John J, et Strazzulla Raymond L. «Eccentric Exercise for Achilles Tendinopathy: A Narrative Review and Clinical Decision-Making Considerations». Journal of Functional Morphology and Kinesiology, 2019, 4, 34. <https://doi.org/10.3390/jfmk4020034> (Open Access).

physioactive 2/20:

Die nächste Ausgabe erscheint am **17. März** mit dem Schwerpunktthema «**Humor**».

physioactive 2/20:

Le prochain numéro paraîtra le **17 mars**. Il aura pour thème principal «**L'humour**».


PROFESSIONELLE THERAPIELIEGEN FÜR JEDE PRAXIS



Individuell zusammenstellbar

- Elektrische/hydraulische Therapieliegen
- Liegenfläche: 2- bis 5-teilig
- Liegenbreite: 65 cm, 70 cm, 80 cm
- Höhenverstellbereich von 50 - 95 cm
- Kopfteil: Einteilig oder 3-teilig mit schwenkbaren Armauflagen

ONLINESHOP MIT 5000 ARTIKEL



Praxisbedarf für Ärzte und Therapeuten



Ab CHF 1'250.-
zzgl. MwSt.

Gemütlich bestellen

per WebShop www.acumax.ch
per Mail info@acumax.ch
per Telefon +41 56 511 76 00

WWW.ACUMAX.CH