

WURM Ganzheitliche Medizin

Kristin und Dr. med. Karsten Wurm
Fachärzte für Orthopädie
Landgraf-Karl-Straße 21, 34131 Kassel Bad Wilhelmshöhe
Tel. 0561 / 313231, Fax. 0561 / 313680
www.praxis-wurm.de, E-Mail info@praxis-wurm.de

Guten Tag,

wir hoffen, dass Ihnen unser letzter Newsletter zum Thema „Akupunktur“ neue Erkenntnisse gebracht hat. Sollten Sie zu den neuen Abonnenten gehören, begrüßen wir Sie sehr herzlich.

Unser Newsletter erscheint sechs Mal im Jahr und informiert Sie kurz und übersichtlich über Wissenswertes im Gesundheitssektor. Dabei reichen die Themen über das Fachgebiet der Orthopädie hinaus und tragen damit der ganzheitlichen Philosophie unserer Praxis Rechnung.

Unser heutiger Newsletter beschäftigt sich mit dem Thema:

Tendopathien

Sehnenerkrankungen, sogenannte Tendopathien, zählen zu den häufigsten Ursachen für Beschwerden am Bewegungsapparat. Man findet sie oft im Sport, aber auch bei anhaltend wiederkehrenden Bewegungen am Arbeitsplatz wie zum Beispiel am Computer oder Fließband.

Die Vorstellung beim Arzt erfolgt häufig erst nach Wochen bis Monaten erfolgloser Eigenbehandlung. Die Erwartungshaltung ist dann sehr groß. Der Behandlungsverlauf ist jedoch meist langwierig, schwierig und oft frustrierend für den Betroffenen und den Arzt.

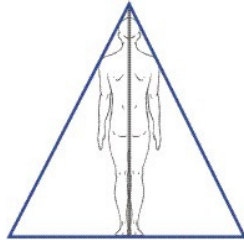
Allgemein kann man sagen, dass eine Tendopathie durch ein Missverhältnis zwischen Belastung und Belastbarkeit verursacht wird. Aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen zeigen nun, dass dadurch weniger entzündliche, sondern viel mehr strukturelle Veränderungen des Sehngewebes entstehen.

Sehnen haben drei wesentliche Aufgaben: 1. Kraftübertragung vom Muskel auf bewegliche Skelettanteile, 2. elastische Speicherung und Rückgabe von Bewegungsenergie, 3. Propriozeption (Eigenwahrnehmung des Körpers im Raum).

Zu diesem Zwecke verfügen die Sehnen über einen speziellen Aufbau. Bis zu 70 Prozent bestehen die Sehnen aus Wasser. Bis 80 Prozent der Trockenmasse beinhalten das Strukturprotein Kollagen Typ I, dass

sich fadenförmig im Sehnenverlauf erstreckt. Der Aufbau der Fasern verleiht der Sehne die größte Zugfestigkeit aller Weichteilgewebe im Körper. Eine Sehne mit einem Durchmesser von nur einem Quadratzentimeter ist in der Lage, 500 bis 1000 Kilogramm Gewicht zu halten! Gesunde Sehnen sind relativ zellarm. Die Sauerstoffaufnahme der Sehnenzellen, die das Kollagen bilden, ist fast achtfach geringer als bei





WURM
Ganzheitliche Medizin

Kristin und Dr. med. Karsten Wurm
Fachärzte für Orthopädie
Landgraf-Karl-Straße 21, 34131 Kassel Bad Wilhelmshöhe
Tel. 0561 / 313231, Fax. 0561 / 313680
www.praxis-wurm.de, E-Mail info@praxis-wurm.de

Muskelzellen. Die daraus resultierende langsame Stoffwechselrate erklärt die Häufigkeit und Dauer dieser Erkrankungen.

Ursachen und begünstigende Faktoren für das Auftreten von Sehnenkrankungen können sein: Trainingsfehler im Sport, Alter, Inaktivität, Stoffwechselstörungen, Fehlernährung, Genetik, bestimmte Medikamente und vieles mehr. Bei Sehnen, die durch die letzten sechs Faktoren negativ beeinflusst werden, lösen schon geringe oder kurzzeitige, teilweise schon alltägliche Belastungen Beschwerden aus.

Die Ausbildung einer chronischen Tendopathie erfolgt in zwei Phasen:

1. Phase: akute Tendopathie. In der frühen Phase reagiert der Körper auf entstandene Mikroeinrisse in der Kollagenarchitektur mit einer Entzündung.
2. Phase: Fehlheilung der Sehne. Es kommt zu einer Desorganisation der Sehnenstruktur mit vermehrter Produktion eines minderwertigen Ersatzkollagens (Typ III).

Veränderungen spielen sich auch im Hüllgewebe ab („Sehnenscheidenentzündung“), die sich durch Schwellung und Knirschen äußern. Sie können teilweise auch ohne Tendopathie auftreten.

Beschwerden, die länger als eine Woche anhalten, resultieren nicht aus entzündlichen Prozessen. Deshalb hilft meist auch nicht die Einnahme eines NSAR wie Diclofenac. Die genauen Mechanismen sind jedoch bis heute nicht geklärt.

Die häufigsten chronischen Tendopathien sind:

1. Tendopathie der Achillessehne (sogenannte Achillodynie)
2. Rotatorenmanschetten- bzw. Supraspinatussehnenyndrom an der Schulter
3. Epikondylopathie (sogenannter Tennis- oder Golferellenbogen)
4. Plantarfasziitis (sogenannter Fersensporn)

Trotz moderner Forschung ist bis heute der Behandlungserfolg in der Praxis wenig zufriedenstellend und kaum vorhersehbar. In vielen Fällen müssen sich Arzt und Betroffener auf einen langwierigen Verlauf über Wochen bis Monate einstellen.

In der akuten Phase können Schonung und antirheumatische Mittel helfen. In der späten Phase ist neben Schonung bzw. Trainingsumstellung ein spezielles Muskeltraining erfolgversprechend. Es kann unterstützt werden durch Anwendungen mit Laser, Magnetfeld und Stoßwelle. Begleitend sollte die Zufuhr mit Mikronährstoffen zur Regeneration des Sehngewebes gewährleistet werden. Die Wahrscheinlichkeit einer erfolgreichen konservativen Behandlung liegt bei ca. 80 Prozent.

Am effektivsten verläuft die Behandlung, wenn die Ursache für die eingeschränkte Belastbarkeit beseitigt wird. Leider kann diese mit schulmedizinischen Methoden nur selten gefunden werden. Die Methode der Applied Kinesiology, die in unserer Praxis angeboten wird, bietet sich hier optimalerweise an.

Im nächsten Newsletter im Oktober werden wir über Hausmittel bei Erkältungskrankheiten berichten.

Für Ihre Anregungen sind wir stets dankbar. Wir wünschen Ihnen alles Gute

Ihre Kristin Wurm

Ihr Dr. Karsten Wurm