

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 10: Milchzahn um Milchzahn : Biss bekommen und Schneid beweisen

**Artikel:** Wenn die Sehnen schmerzen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558328>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

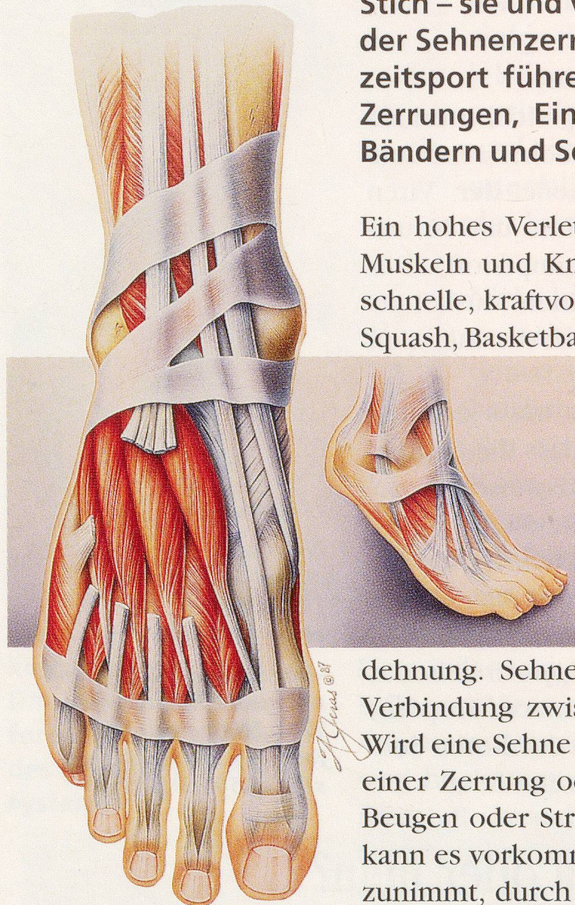
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 03.05.2026

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

## Wenn die Sehnen schmerzen

Ob Fussballer Stéphane Chapuisat oder Tenniscrack Michael Stich – sie und viele andere Profisportler können das Lied von der Sehnenzerrung und dem Bänderriss singen. Auch im Freizeitsport führen übermässige oder falsche Belastungen zu Zerrungen, Einrissen oder gar kompletten Durchrissen von Bändern und Sehnen.



Bänder und Sehnen im Bereich des Fusses.

Ein hohes Verletzungsrisiko für die Verbindungsstränge zwischen Muskeln und Knochen bzw. Gelenken bergen alle Sportarten, die schnelle, kraftvolle und abrupte Bewegungen erfordern wie Tennis, Squash, Basketball, Handball, Fussball. Auch Stürze, Tritte oder Stösse

sowie Sportgeräte (Volley-, Basketbälle) sind eine Gefahr für die besonders bänder- und sehnenreichen Partien an Händen und Ellbogen, Füssen und Knien.

### Sicherheitsgurte, nicht immer reissfest

Bänder sind relativ unelastisch, geben den Gelenken Halt, verhindern Überbeugung und Überdehnung. Sehnen, sehr zugfest, aber wenig dehnbar, stellen die Verbindung zwischen Knochen bzw. Gelenken und Muskeln dar. Wird eine Sehne oder ein Band übermässig gedehnt, spricht man von einer Zerrung oder Verstauchung, die Folge sind Schmerzen beim Beugen oder Strecken eines Gelenks. Bei intensivem Sporttraining kann es vorkommen, dass die Sehne, deren Leistungsfähigkeit nicht zunimmt, durch die gesteigerte Muskelkraft überbeansprucht wird. Häufig betroffen ist die höchstens fingerdicke Achillessehne, die der Zugkraft der Wadenmuskulatur nicht mehr gewachsen ist. Risse sind mit plötzlichen starken Schmerzen verbunden und der mit der Sehne verbundene Muskel oder das mit dem Band gesicherte Gelenk kann nicht mehr bewegt werden. Zur Linderung der ersten Schmerzen gelten die PECH-Regeln (GN 9/96). Das Verletzungsrisiko ist von inneren und äusseren Faktoren abhängig. Alter, Gewicht, plötzliche oder chronische Mangelzustände oder Fehlstellungen der Gelenke spielen ebenso eine Rolle wie Fitness, Bodenverhältnisse, Schuhwerk und Vorbereitung. Eine gesunde Sehne reisst meist nur bei ungewöhnlicher Belastung. Ist aber das Umgebungsgewebe «kalt», sei es durch mangelndes Aufwärmen, Aussenkälte oder Nässe, kann schon eine normale Belastung, eine unglückliche Bewegung oder eine ungeschickte Gewichtsverlagerung zuviel sein.

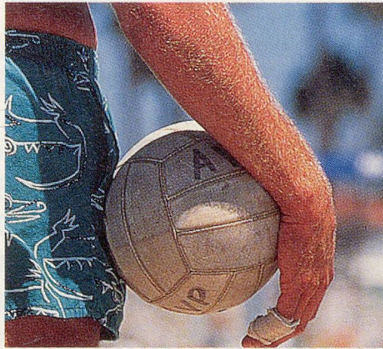
### Sehnenscheidenentzündung, schmerzhaft und langwierig

Diese Beschwerden können viele «Väter» haben. Durch ständig gleichförmige Bewegung, Überlastung, schlechtes Sportmaterial oder zu harte, bzw. zu «klebrige» Böden im Freien oder in der Halle, rheuma-

*Die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu/bpa/upi) versendet gratis verschiedene Informationsbroschüren zum Thema «Unfallverhütung im Sport» (in dt., frz. und it.). Mit einem adressierten und frankierten C5-Antwortkuvert anfordern bei: bfu, Abteilung Sport, Postfach 8236, CH 3001 Bern*

## BALLSPIELE

● Ballspiele, seien es die «Classics» wie Hand-, Fuss-, Volley- und Basketball oder deren (neu-)modisch arrangierte Varianten Streetball, Beach Volley, Street Soccer, fördern alle vielseitige körperliche Bewegungen, Schnelligkeit, Körperbeherrschung und Reaktionsvermögen. Kreativität, Spielwitz und Übersicht kommen zum Zug. Werden sie nicht als Leistungssport betrieben, können das Spieltempo, das Ballgewicht und die Regeln variiert und dem Können und der Zahl der Teilnehmer angepasst werden.



● Fussball und Handball gehören zu den Sportarten mit sehr hohem Verletzungsrisiko. Bänder und Sehnen (Achillessehne!) im Bereich der Beine, Knie und Füße werden, z.B. beim Grätschen oder Springen, besonders belastet.

Beim Hand-, Basket- und Volleyball sind Hände und Finger stark gefährdet. Beim Fangen eines Balles mit gespreizten Fingern besteht die Gefahr, dass die Strecksehnen an den Endgliedern der Finger reißen. Sprünge belasten Bänder, Sehnen und Gelenke im Fuss- und Kniebereich.

✦ Werden Ballspiele vorwiegend in der Halle und als Leistungssport betrieben, erfordern sie besonders hohe athletische Fähigkeiten und eignen sich kaum als Familien- und Seniorensport. Gefährdete Körperteile wie Hände, Knie und Sprunggelenke vorbeugend mit Leukoplast oder Bandagen schützen.

tische Veranlagung, hormonelle Veränderungen, schlecht ausgeheilte Sehnenrisse (und vieles andere) können sich die Sehnenscheiden entzünden, d.h. das empfindliche Gewebe, das der Sehne die «Gleitschmiere» gibt, wird gereizt, rauh oder verdickt sich. Typisch ist der sogenannte Schnappfinger oder Springdaumen, der bei Sportarten entsteht, wo ein fester Zugriff gebraucht wird (Rudern, Geräteturnen u.a.). Bei entsprechender Belastung sollte man vorbeugen: durch Kältebehandlung, welche die Verdickungen und Auflagerungen meist verhindern kann, durch ein der Kondition angepasstes Training und ausreichendes Aufwärmen. Da das Sehnengewebe selbst keine eigenen Blutgefäße besitzt, sondern sich durch Diffusion aus der Umgebung ernährt, zeigt es dementsprechend schlechte Heilungstendenz. Im akuten Stadium hilft Ruhigstellung, Kälteanwendung wie bei Zerrungen, das A.Vogel-Rezept aus dem «Kleinen Doktor» (S. 430, vergl. auch «Tennisarm» GN 9/96, S. 33) und, ganz entscheidend, Zeit zur völligen Ausheilung. Ist die Entzündung chronisch geworden, helfen heisse Packungen mit Beinwell, Weizenschrot, Fango, etc., viele Sportler schwören auch auf Murmeltierfett.

Zur Schonung gezerrter Sehnen reicht oft eine Bandage (nicht fachgerecht angelegte Tape-Verbände schaden aber mehr als sie nutzen!), während angerissene oft noch mit einem Gipsverband immobilisiert und gerissene Beuge- und Strecksehnen operativ zusammengefügt werden.

• IZR

**Anatomie der Hand.  
Gut zu erkennen:  
Sehnen, Sehnenscheiden.**

