



Margit Zeller

Tel. 0699 125 43 110  
E-Mail: margit.zeller@reikilehrerin.at  
www.reikilehrerin.at

Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich sehr, Ihnen den hochinteressanten Artikel von Dr. Sebastian Leder-Berg präsentieren zu dürfen.

Sebastian ist ein sehr engagierter Mediziner, ich kann ihn aus eigener Erfahrung nur weiterempfehlen.

*Namaste, MARGIT ZELLER*

## Stoßwellentherapie – Der Segen gegen den Sehnenschmerz

**S**ehnen- und Gelenksbeschwerden treten sehr häufig auf. Die Stoßwellentherapie ist eine schonende und effektive Therapieoption bei anhaltenden Schmerzen des Bewegungsapparates. Im Rahmen eines multimodalen Therapiekonzepts gelingt die Beseitigung von Schmerzzuständen.

Häufige Erkrankungen wie Fersensporn, Tennisellbogen, Kalkschulter oder Schleimbeutelentzündung der Hüfte gehören einer gemeinsamen „Krankheitsfamilie“, den Sehensatzkrankungen, an. Hier entstehen, meist durch ein Ungleichgewicht zwischen Belastung und Belastbarkeit der betroffenen Sehne, Schmerzen welche die Lebensqualität massiv einschränken. Betroffene leiden oft trotz verschiedenster Behandlungen über viele Monate bis Jahre unter diesen Beschwerden. Die Stoßwellentherapie (ESWT – Extrakorporale Stoßwellentherapie) hat sich in diesen Fällen seit Jahrzehnten als zuverlässige Methode zur Schmerzlinderung etabliert.

### Welche Erkrankungen lassen sich mit Stoßwellentherapie behandeln?

Das klassische Einsatzgebiet der ESWT betrifft die sogenannten Sehensatzkrankungen (Insertionstendinopathien). Dazu zählen beispielsweise:

- Kalkschulter – Schmerzen bei Überkopfbewegungen sowie nächtliche Schulterschmerzen sind typische Anzeichen einer Entzündung der Schultersehnen.
- Tennis/Golfellbogen – Schmerzen bei handwerklichen Tätigkeiten im Bereich des inneren oder äußeren Ellenbogens kennzeichnen eine Sehnenüberlastung der Unterarme.
- Schleimbeutelentzündung der Hüfte – Schmerzen im Bereich des großen

Rollhügels seitlich an der Hüfte entstehen häufig durch eine Reizung der dort ansetzenden Sehnen. Die Schmerzen bestehen bei Belastung sowie beim seitlichen Liegen auf der Hüfte.

- Patellaspitzensyndrom – Schmerzen am unteren Ende der Kniescheibe bei Belastung sind Anzeichen für eine Reizung der Patellasehne. Sie treten häufig beim Stufensteigen oder bergabgehen auf.
- Fersensporn - Schmerzen im Bereich der Ferse oder Achillessehne beim Auftreten oder Abstoßen kennzeichnen den Reizzustand der Fußgewölbsfaszie bzw. des Achillessehnenansatzes.

Weitere Erkrankungen die mittel Stoßwellentherapie behandelt werden können sind Morbus Dupuytren, Schienbeinkantensyndrom, Stressfrakturen, Gelenksabnutzung an Knie und Daumengelenk, Osteochondrosis dissecans (Knorpel-Knochen-Schaden) an Hüfte und Knie sowie Hüftkopfnekrose. Die wissenschaftliche Datenlage ist bei den letztgenannten Krankheiten jedoch nicht eindeutig. Des Weiteren wird die ESWT mit Erfolg bei muskulären Verspannungen, vor allem im Bereich der Wirbelsäule und zur Verbesserung der Wundheilung eingesetzt. Die zugrundeliegende Erkrankung sollte jedenfalls vor Therapiebeginn genauestens durch eine/n fachkundige/n Arzt/Ärztin abgeklärt werden, um die optimale Behandlung einleiten zu können.

### Was sind Stoßwellen?

Stoßwellen sind sehr rasch ansteigende Druckimpulse, die sich wellenförmig ausbreiten und Energie an das Gewebe abgeben. Energiemenge und Eindringtiefe sind für die Therapie entscheidend und werden

genau an die zu behandelnde Körperregion angepasst. Der Vorteil liegt hierbei in der Bündelung der Stoßwellen punktgenau am Ort der Schmerzentstehung im Körperinneren, um dort ihre Wirkung zu entfalten.

### Wie wirkt die Stoßwellentherapie?

Die mechanische Energie der Stoßwellen verändert das Zellskelett der Sehnensellen und löst dadurch Veränderungen des Stoffwechsels aus. Studien haben gezeigt, dass es auch zu einer Neubildung von Blutgefäßen im behandelten Gewebe kommt. Dies verbessert die Sauerstoffversorgung und beschleunigt die Regeneration geschädigter Gewebe. Weiters konnten Veränderungen der Nervenzellen (Reduktion der Anzahl der nicht myelinisierten Nervenfasern durch ESWT) und Entzündungs-Botenstoffe nachgewiesen werden.

### Wie läuft eine Stoßwellenbehandlung ab?

Die in der Orthopädie verwendete Stoßwelle kann durch einen Arzt/ eine Ärztin direkt in der Ordination angewandt werden. Eine lokale Betäubung ist hierbei nicht notwendig. Der Schallkopf, welcher die Stoßwellen erzeugt, wird mit Ultraschall gel benetzt und in entspannter Haltung, direkt über der schmerzhaften Körperstelle positioniert. Bei mäßigen bis starken Beschwerden werden meist 3 bis 5 Sitzungen, mit je zirka 10 Minuten Therapiedauer, im Abstand von zirka einer Woche empfohlen. Oft kommt es während und auch nach der Stoßwellentherapie zu einer Verstärkung der Schmerzen, welche rasch nachlassen. Nach der Therapie sollte die betroffene Körperstelle geschont werden, der Alltag kann



Dr. Sebastian Leder-Berg

Facharzt für Orthopädie,  
im Orthopädischen Spital Speising  
sowie im Sportorthopädiezentrum Hietzing tätig.  
www.leder-berg.at

jedoch uneingeschränkt fortgeführt werden. Mit Einsetzen der Reparaturvorgänge kommt es allmählich zu einer Besserung der Schmerzen. Der endgültige Therapieerfolg sollte einige Wochen nach der letzten Sitzung evaluiert werden.

Die Stoßwellentherapie sollte immer Bestandteil eines umfassenden Therapiekonzepts sein. Spezielle Dehnungs- und Kräftigungsübungen der Muskeln der betroffenen Region sowie entzündungshemmende Therapien sind hier von entscheidender Bedeutung. Beginnende Sehnenansatzerkrankungen sollten schon bei leichten Beschwerden ernstgenommen und therapiert werden, um eine Chronifizierung zu verhindern.

### Welche Nebenwirkungen können auftreten und wann sollte eine Stoßwellentherapie besser nicht durchgeführt werden?

Während und nach der Behandlung können Schmerzen auftreten. Des Weiteren kann es zu zeitlich begrenzten Hautrötungen kommen. Insgesamt ist die

moderne Stoßwellentherapie eine sehr schonende Therapie und es gibt keinen Nachweis anhaltender Komplikationen. Nicht durchgeführt werden sollte die Stoßwelle bei Schwangeren, bei Vorliegen akuter Infektionen und bei Kindern im Bereich von Wachstumsfugen.

„Die Stoßwellentherapie ist die ideale Therapieform für Überlastungsschmerzen, wie sie bei vielen Läufern im Laufe der Saison auftreten. Sie hilft Beschwerden rasch zu beseitigen und so rasch wieder das Training fortzusetzen zu können.“

Mario Bauernfeind (Polizist und Österreichischer Staatsmeister über 3000 m, 4-maliger Bundespolizeimeister über 3000 m sowie 10 km, Sieger VCM Halbmarathon).

„Mit Hilfe der Stoßwellentherapie konnten bei zahlreiche meiner Patienten, die teilweise schon chronischen Schmerzen, gelindert oder beseitigt werden.“

Orthopäde Dr. Sebastian Leder-Berg



Je nach Schmerzlokalisation wird das Handstück positioniert und die entsprechende Anzahl der Stoßwellen abgegeben.



Die Stoßwellen werden in einem Handstück erzeugt und über ein Gelkissen punktgenau an die Stelle der Schmerzentstehung weitergeleitet.



Orthopäde Dr. Sebastian Leder-Berg bei der Stoßwellentherapie der Kniescheibenbeschwerden von Polizist und Lauf-Staatsmeister Mario Bauernfeind.





Ihr kompetenter Partner mit jahrelanger Branchenexpertise im Handwerk sowie in Industrie- und Betriebswerkstätten.

Theo Förch GmbH  
 ☎ +43 662 875 574  
 ✉ info@foerch.at  
 🌐 www.foerch.at



## LABOR DR. DOSTAL

1190 WIEN, SAARPLATZ 9

Öffnungszeiten: Mo–Do 7.00–16.30, Fr 7.00–16.00 Uhr

Blutentnahme: Mo–Fr 7.00–11.00 Uhr

Alle medizinisch-diagnostischen Untersuchungen sowie EKG

Spezialuntersuchungen: Funktionstests, Untersuchungen des Immunsystems, Krebsdiagnostik, Spurenelemente, Hormonbestimmungen, Vitamine, Aminosäuren, Nahrungsmittel-Immunprofil, Redox-Provokationsanalyse u. a.

**Alle Kassen      EKG      Hausbesuche**

**TELEFON: 01/368 24 72 • FAX 01/369 12 69 • E-Mail: office@labor-dostal.at**