

# SBO-TCM

Schweizerische Berufsorganisation für Traditionelle Chinesische Medizin  
Alfred Lienhard Strasse 1, CH-9113 Degersheim, Tel: +41(0)71-3720111,  
Fax: +41(0)71-3720119, mail: sekretariat@sbo-tcm.ch, www.sbo-tcm.ch



## Behandlung von Achillodynie mit Chinesischer Medizin

**Jim Skoien**

Die **Achillodynie**, eine schmerzhafte Reizung des Sehnengleitgewebes der Achillessehne, ist eine häufige Ursache von Fusschmerzen. Der Schmerz im Achillessehnenbereich steigert sich öfters zu einer unerträglichen Intensität und kann längere Bewegungs- oder Trainingspausen erzwingen.

### Die Ursachen

Verschiedene Ursachen können zu einer Achillodynie und entsprechenden Fusschmerzen führen. In der energetisch basierten Chinesischen Medizin (CM) zählen exogene pathogene Faktoren, Qi- und Blut-Leere, Qi-Stagnation und Blut-Stase sowie Leber- und Nieren-Leere zu den möglichen Ursachen. In der anatomisch-pathologisch orientierten Schulmedizin sind die häufigsten Ursachen mechanisch bedingt: Überlastung und repetitive Traumata, ungeeignetes Gelände, schlechtes Schuhwerk, Fussfehlstellung, Wadenmuskelerletzungen, direkte und indirekte Gewalteinwirkungen, etc.

### Die Diagnostik

Die CM-Diagnose basiert auf der Musterdifferenzierung (siehe unten). Eine orthopädische Untersuchung zielt auf die genaue Lokalisation der Achillessehnenentzündung (z.B. am Sehnenansatzpunkt an der Ferse, am Muskelsehnen-Übergang oder diffus den ganzen Sehnenabschnitt betreffend). Funktionstests, inkl. Bewegungsumfangtests bestätigen die Diagnose: z.B. schmerzhafte aktive Fussplantarflexion und bei Widerstand bzw. isometrischer Anspannung (Schmerz bei Ansatzentdosen) schmerzhafte passive Dorsiflexion (Dehnung). Durch Palpation werden Schwellungen, Überwärmung im Bereich der Sehnen Scheide, Druckdolenz und knötchenartige Veränderungen der Sehne identifiziert.

### Jì Shēng Tāng (modifiziert)

Sāng Jì Shēng ( <i>Taxilli Herba</i> ) .....	9 g,
Dú Huó ( <i>Angelicae Pubescentis Radix</i> ) .....	9 g,
Wǔ Jiā Pí ( <i>Acanthopanax Cortex</i> ) .....	9 g,
Cāng Zhú ( <i>Atractylodis Rhizoma</i> ).....	9 g,
Huái Niú Xī ( <i>Achyranthis Radix</i> ) .....	9 g

### Die energetisch-kausale Musterdifferenzierung und Arzneimittelbehandlung

#### Wind-Feuchtigkeit-Bi

Leicht lokalisierbarer, mild bis mässig starker, ziehender oder distendierender Schmerz, Schweregefühl oder eine Empfindung von Schwellung der Unterschenkel (Wadenbereich), schwere Beine, Bewegungseinschränkungen (z.B. eingeschränkte Dorsiflexion), Steifheit, Parästhesien (inkl. Kribbeln, Taubheitsgefühl, usw.), Schwellung oder Ödeme, schmerzhafte und druckdolente Achillessehne, die geschwollen aussieht und sich möglicherweise feucht oder klebrig anfühlt; der Schmerz kann abhängig vom Wetter bzw. bei windigem, feuchten Wetter oder bei Wetterwechsel verstärkt auftreten

**Dú Huó Jì Shēng Tāng (modifiziert)**

Dú Huó ( <i>Angelicae Pubescentis Radix</i> ).....	9 g,
Fáng Fēng ( <i>Saposhnikoviae Radix</i> ).....	9 g,
Qín Jiāo ( <i>Gentianae Macrophyllae Radix</i> ).....	9 g,
Dāng Guī ( <i>Angelicae Sinensis Radix</i> ).....	9 g,
Chuān Xiōng ( <i>Chuanxiong Rhizoma</i> ).....	6 g,
Róu Guì ( <i>Cinnamomi Cortex</i> ).....	6 g,
Sāng Jì Shēng ( <i>Taxilli Herba</i> ).....	12 g,
Dù Zhòng ( <i>Eucommiae Cortex</i> ).....	9 g,
Huái Niú Xī ( <i>Achyranthis Radix</i> ).....	9 g,
Bái Sháo ( <i>Paeoniae Radix Alba</i> ).....	18 g,
Mù Guā ( <i>Chaenomeles Fructus</i> ).....	9 g,
Wēi Líng Xiān ( <i>Clematidis Radix et Rhizoma</i> ).....	9 g,
Cāng Zhú ( <i>Atractylodis Rhizoma</i> ).....	9 g,

**Shī Quán Dà Bǔ Tāng (modifiziert)**

Rén Shēn ( <i>Ginseng Radix</i> ).....	9 g,
Bái Zhú ( <i>Atractylodis Macrocephalae Rhizoma</i> ).....	9 g,
Fú Líng ( <i>Poria</i> ).....	6 g,
Zhì Gān Cǎo ( <i>Glycyrrhizae Radix et Rhizoma Praeparata cum Melle</i> ).....	6 g,
Shú Dì Huáng ( <i>Rehmanniae Radix Praeparata</i> ).....	12 g,
Dāng Guī ( <i>Angelicae Sinensis Radix</i> ).....	9 g,
Bái Sháo ( <i>Paeoniae Radix Alba</i> ).....	9 g,
Chuān Xiōng ( <i>Chuanxiong Rhizoma</i> ).....	9 g,
Huáng Qí ( <i>Astragali Radix</i> ).....	18 g,
Róu Guì ( <i>Cinnamomi Cortex</i> ).....	6 g,
Wú Jiā Pí ( <i>Acanthopanax Cortex</i> ).....	9 g,
Cāng Zhú ( <i>Atractylodis Rhizoma</i> ).....	9 g,
Huái Niú Xī ( <i>Achyranthis Radix</i> ).....	9 g,

**Wēi Zhèng Tāng (modifiziert)**

Dù Zhòng ( <i>Eucommiae Cortex</i> ).....	9 g,
Huái Niú Xī ( <i>Achyranthis Radix</i> ).....	6 g,
Huáng Bǎi ( <i>Phellodendri Cortex</i> ).....	6 g,
Cāng Zhú ( <i>Atractylodis Rhizoma</i> ).....	6 g,
Zhī Mù ( <i>Anemarrhenae Rhizoma</i> ).....	6 g,
Shēng Dì Huáng ( <i>Rehmanniae Radix</i> ).....	12 g,
Huáng Qí ( <i>Astragali Radix</i> ).....	18 g,
Dāng Guī ( <i>Angelicae Sinensis Radix</i> ).....	9 g,
Bái Sháo ( <i>Paeoniae Radix Alba</i> ).....	9 g,
Wú Jiā Pí ( <i>Acanthopanax Cortex</i> ).....	9 g,

**Huó Luò Xiào Líng Dān (modifiziert)**

Dāng Guī ( <i>Angelicae Sinensis Radix</i> ).....	9 g,
Dān Shēn ( <i>Salviae Miltiorrhizae Radix et Rhizoma</i> ).....	15 g,
Mò Yào ( <i>Myrrha</i> ).....	6 g,
Rǔ Xiāng ( <i>Olibanum</i> ).....	6 g,
Huáng Bǎi ( <i>Phellodendri Cortex</i> ).....	9 g,
Huái Niú Xī ( <i>Achyranthis Radix</i> ).....	9 g,

**Kälte-Feuchtigkeit-Bi**

Leicht lokalisierbarer, mild bis mässig starker, ziehender oder distendierender Schmerz, Schweregefühl oder eine Empfindung von Schwellung der Unterschenkel (Wadenbereich), schwere Beine, Bewegungseinschränkungen (z.B. eingeschränkte Dorsiflexion), Steifheit, Parästhesien (inkl. Kribbeln, Taubheitsgefühl, usw.), Schwellung oder Ödeme, oder, konstanter, starker, krampfartiger Schmerz, verschlechtert oder verstärkt durch Kälteanwendung und verbessert oder gelindert durch Wärmeanwendung, der Schmerz kann abhängig vom Wetter bzw. bei kaltem, feuchten Wetter verstärkt auftreten

**Qi- und Blut-Leere**

Schwer lokalisierbarer, difuser, schwacher, dumpfer Schmerz und Schwächegefühl, Parästhesien (inkl. Kribbeln, Taubheitsgefühl, usw.), müde, schwache Beine, der dumpfe Schmerz kann am nächsten Tag nach Bewegung oder in der Nacht auftreten.

**Leber- und Nieren-Yin-Leere**

Schwer lokalisierbarer, diffuser, schwacher, dumpfer Schmerz in der Ferse oder Fußsohle und Schwächegefühl, Parästhesien (inkl. Kribbeln, Taubheitsgefühl, usw.), müde, schwache Beine, Wundheitsgefühl und Schwäche im unteren Rücken, Gefühl von Steifigkeit der Beine vom Fussgelenk bis zum Knie, der dumpfe Schmerz kann am nächsten Tag nach Bewegung oder in der Nacht auftreten

**Qi-Stagnation und Blut-Stase**

Leicht lokalisierbarer, mässig bis sehr starker, ziehender, distendierender oder stechender Schmerz, starke leicht lokalisierbare Druckdolenz,

## Beispielbotenarzneien für den Fuss

- Dù Zhòng (*Eucommiae Cortex*),
- Huái Niú Xī (*Achyranthis Radix*),
- Sāng Jì Shēng (*Taxilli Herba*),
- Wū Jiā Pí (*Acanthopanax Cortex*),
- Cāng Zhú (*Atractylodis Rhizoma*),
- Huáng Bǎi (*Phellodendri Cortex*), bei Hitze,
- Rěn Dōng Téng (*Lonicerae Caulis*), bei Hitze

schmerzhafte Bewegungseinschränkungen (z.B. eingeschränkte Dorsiflexion), Steifheit, starke Parästhesien (inkl. Kribbeln, Taubheitsgefühl, usw.), starke Schmerzen können unter der Bewegung auftreten, der Schmerz kann auch nach Ruhe zunehmen (Anlaufschmerz).

## Die Akupunkturtherapie

### Leitbahnspezifische Strategien (v.a. Shaoyin und Taiyang): Beispiele

#### Fernpunkte

- He 8 (*Shào Fū*) oder He 7 (*Shén Mén*): Hand-Shaoyin für Fuss-Shaoyin
- Dù 4 (*Wàn Gǔ*) oder Dù 5 (*Yáng Gǔ*): Hand-Taiyang für Fuss-Taiyang
- Pe 7 (*Dà Líng*) oder Fersen-Punkt (circa ein *Cun* distal von Pe 7)
- Du 20 (*Bǎi Huì*) bei Fersen- und Fusssohlenschmerz

#### Lokal- und Nahpunkte (Unterschenkel und Fuss)

- Bl 40 (*Wěi Zhōng*), Gb 34 (*Yáng Líng Quán*), Bl 57 (*Chéng Shān*)

- Triggerpunkte im M. Gastrocnemius und M. Soleus (Bei Sehnenreizung die Muskeln nie vergessen!)
- Lokalpunkte im Bereich der Achillessehne (Schwellung, Verdickung, Druckdolenz)

Sehnen-Nadelung: Die verletzte Sehne wird sanft geklopft ohne Blutungen hervorzurufen.

Elektroakupunktur: milde Intensität, 5-10 Hertz

### Musterspezifische Strategie Wind-Feuchtigkeit-Bi

Bl 65 (*Shù Gǔ*), Ni 3 (*Tài Xī*), Mi 6 (*Sān Yīn Jiāo*), Mi 9 (*Yīn Líng Quán*)

### Kälte-Feuchtigkeit-Bi

Mi 6 (*Sān Yīn Jiāo*), Mi 9 (*Yīn Líng Quán*), Moxibustion im Bereich der Achillessehne

### Qi- und Blut-Leere

Ma 36 (*Zú Sān Lǐ*), Mi 10 (*Xuè Hǎi*)

### Leber- und Nieren-Yin-Leere

Ni 3 (*Tài Xī*) oder Ni 7 (*Fù Liū*), Le 3 (*Tài Chōng*)

## Qi-Stagnation und Blut-Stase

Mi 10 (*Xuè Hǎi*), ableitende Manipulation der Lokalpunkte

## Schlussbemerkung

Die Arzneimittel- und Akupunkturbehandlungen kann eine Besserung der Achillodynie in kurzer Zeit erzielen. Um ein optimales (kuratives) Ergebnis zu erzielen, soll eine Reizung der Sehnen vermieden werden. Es kann durchaus notwendig sein, dass die Trainingsbelastung reduziert werden muss. Heilgymnastik, inkl. Dehnübungen kann unterstützend wirken.

*Jim Skoien,*

langjähriger Dozent für Chinesische Medizin, Autor von mehreren TCM-Fachbüchern, neu erschienen: Chinesische Arzneimitteltherapie

Band I: Die Heilmittel; Chinesische Arzneimitteltherapie, Band II: Grundlagen, Arznei- und Rezepturvergleich, Kombinationen und Rezepturen.

[www.akupunkturluzern.ch](http://www.akupunkturluzern.ch)

