

---

Subject: Probleme mit Sehnen

Posted by [Sssnake](#) on Thu, 20 Sep 2007 21:01:15 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Pilos!

Da Du ja mittlerweile sowas wie der OOD (Online Onkel Doktor, Foren-Papi könnte man natürlich auch sagen) des Forums bist, hier eine off topic Frage an Dich:

Ich laboriere schon seit längerem an einem Rotatorenmanschettenproblem (rechte Schulter) sowie einer schmerzhaft entzündeten Achillessehne. So richtig mit deutlich sichtbarem Knubbel, sehr berührungsempfindlich. Vor allem nach längerer Nichtbelastung (Morgens, nach längerem Sitzen) anfänglich beim Gehen ziemlich schmerzhaft.

Ich betreibe (in der Theorie zumindest) Hanteltraining und laufe Halbmarathons - beim Laufen habe ich nach einigen Kilometern kaum mehr Beschwerden, habe auch spezielle Einlagen.

Was kann ich tun? Eine Überweisung zur Stoßwellentherapie habe ich schon. Physikalische Therapie mache ich auch. Supplements? Topische Mittel? Ich lese in letzter Zeit sehr viel über Cissus Quadrangularis. Bringt das was? Wo kriege ich das? Wie nehme ich es ein? Und was hältst Du von diesem Supplement: <http://www.animalpak.com/html/sections.cfm?id=60>

Sorry, ist ein bisschen viel auf einmal, aber ich bin schon ziemlich desperat.

---

---

Subject: Re: Probleme mit Sehnen

Posted by [chrisan](#) on Fri, 21 Sep 2007 07:49:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

... ich bin zwar nicht Pilos - mir hat aber MSM

<http://www.glucosamin-chondroitin.info/gelenknaehrstoffe-1-m sm.htm>

bei Knie-u. Rückenproblemen ganz gute Dienste geleistet. Es macht Muskeln und Sehnen geschmeidiger/elastischer und beugt somit Verhärtungen vor. Der Link ist übrigens keine Produktempfehlung).

Gruß

---