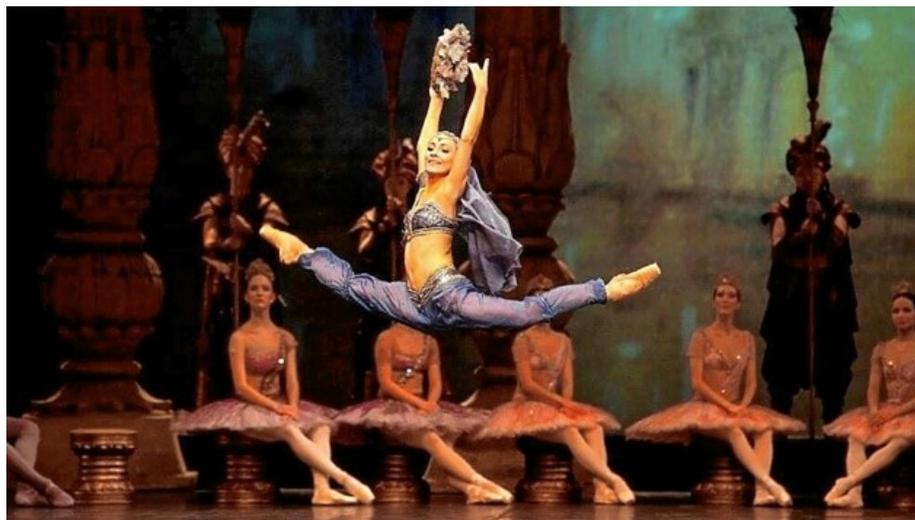


STOSSWELLENTHERAPIE

## „Ich konnte nicht einmal den Fuß ausstrecken“



(Bild: Ewa Krasucka)

**Im Training zu bleiben, ist für Ballettänzer unumgänglich - auch, oder gerade in Pandemiezeiten und dabei sind sie nicht zimperlich. Trotz zusammen gebissener Zähne musste Solotänzerin Aleksandra Liashenko aber pausieren, als die Schmerzen der Achillessehne überhand nahmen. So fand sie zurück auf die Bühne.**

Der Albtraum jeder Ballettänzerin suchte [Aleksandra Liashenko](#) während der Vorbereitung auf die langersehnte Öffnung der Wiener Staatsoper im heurigen Mai heim. Besonders für ihre sensationellen Sprünge bekannt - im Foto oben etwa als Nikiya in Natalia Makarovas „La Bayadère“ -, trainierte sie für die Saison 2020/21 als Solotänzerin des Wiener Staatsopernballettes, als ihr starke Beschwerden im Fuß einen Strich durch die Rechnung machten.

„Ich bin es zwar gewöhnt, mit gewissen Schmerzen zu üben, aber in diesem Fall war das nicht mehr möglich. Ich konnte das Bein nicht strecken, den Fuß nicht mehr belasten. Sprünge waren schon gar nicht mehr machbar. Dabei hatte ich mich so sehr darauf gefreut, wieder vor Publikum auf der Bühne zu stehen!“, berichtet die mit zahlreichen Preisen ausgezeichnete Ballerina.

Rasche Wiederherstellung der Mobilität war gefragt! Schmerzmediziner Dr. Reinald Brezovsky aus Wien: „Bei Frau Liashenko lag eine Achillodynie, Veränderung bzw. Schädigung der Achillessehne vor, ausgelöst durch Überlastung.“ Kein Wunder, Ballett ist schließlich ein Hochleistungssport und je leichter die Tanzschritte aussehen, umso mehr Arbeit steckt dahinter. Längeres Pausieren kam also keinesfalls in Betracht.





(Bild: Podolak)

### **Entzündung stoppen, Regeneration anregen**

Dr. Brezovsky: „Wir begannen also mit einer Kombination aus Stoßwellen, kaltem Rotlicht und Hochton(Elektro)therapie. Dabei kommt es schon nach ein paar Anwendungen zum Rückgang der Entzündung, zu besserer Durchblutung und Regenerationsprozessen in den betreffenden Körperarealen sowie Lockerung der Muskulatur. Die Verabreichung von Cortisonpräparaten bringt zwar ebenfalls rasche Erfolge, längerfristig wirkt sich die Medikamenteneinnahme auf die Struktur der Sehnen aber negativ aus.“

Die Stoßwellentherapie hat bei Aleksandra rasch zu Verbesserung beigetragen, ist aber durchaus gewöhnungsbedürftig. „Wenn man direkt die entzündete Stelle der Achillessehne trifft - und das ist ja gewünscht - tut das schon weh. Es fühlt sich an wie dumpfe Stöße. Aber mit der Zeit wird das weniger und man gewöhnt sich auch an die lauten Klopfgeräusche, die das Gerät erzeugt. Hauptsache es hat geholfen! Die Entzündung war bald weg, ich konnte wieder trainieren, springen, eigentlich alles machen, was die Choreografie verlangte“, berichtet die Künstlerin.



## ***Eine mehrstufige, kombinierte Behandlung bei Schmerzen am Bewegungsapparat bringt meist schon nach wenigen Anwendungen spürbare Besserung und kann auch prophylaktisch eingesetzt werden.***

Dr. Reinald Brezovsky

### **Stoßwellentherapie verbessert Durchblutung**

Was löst so eine Stoßwellenanwendung aus? „Die Schockwelle setzt sich im Gewebe fort bis zum Ansatz am Knochen und bedingt dort vermehrt Gefäßausprossungen, was gesteigerte Durchblutung auslöst. Damit ist ein besserer Abtransport der Entzündungsstoffe gewährleistet, die Schmerzen lassen nach. Es geht in erster Linie darum, Stoffwechselprozesse anzuregen. Auch die Ausschüttung von Gewebshormonen wird angeregt“, beschreibt Dr. Brezovsky. „Kalkschulter wäre auch eine typische Indikation für diese Stoßwellenbehandlung, Tennis- bzw. Golfellbogen ebenso.“ Der Einsatz ist nicht nur bei Sportverletzungen sinnvoll, sondern etwa auch um Muskelverspannungen, z. B. im Rücken oder Nacken, zu lockern und eignet sich ebenfalls zur Vorbeugung (keine Kassenleistung!).

### **Wie hat das Training in der Corona-Zeit eigentlich funktioniert?**

Aleksandra Liashenko: „Wir haben ein Video für die Ballett-Choreografie bekommen und die jeweilige Rolle zu Hause gelernt. Das war nicht einfach, aber es gab ja keine andere Möglichkeit. Außerdem war es im Lockdown besonders wichtig, die Kondition nicht zu verlieren.“ Die gebürtige Ukrainerin begann bereits mit dreieinhalb Jahren zu tanzen, erhielt ihre Ausbildung an der Staatlichen Ballettschule und der State Academy of Culture in ihrer Heimatstadt Kharko, war in Danzig, Warschau, Hannover, Düsseldorf engagiert und absolvierte zahlreiche Gastauftritte weltweit. Ab September ist sie auf der Bühne der Wiener Staatsoper in „Tänze Bilder Sinfonien“, zusammengestellt aus Musikstücken drei berühmter russischer Komponisten, umgesetzt von drei Meister-Choreografen, zu sehen.

### **Karin Podolak**