

■ Sie fragen – Profis antworten auf netdoktor.at ■ Immer in **Gesund&Fit**

Die große Experten-Sprechstunde

Depressive Verstimmung zu Weihnachten: Was tun?

Frage: Ich werde zu Weihnachten immer depressiv. Was kann ich tun, um den Feiertagsblues, der durch die Coronapandemie heuer noch verstärkt wird, zu vermeiden?



Mag. Sabine Schreckenthaler, BA
pth., Psychotherapeutin (Psychoanalyse) und psychotherapeutische Wissenschaftlerin, Wien

(psychotherapie1220.at):

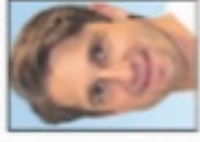
Harmonische Familienzusammenkünfte, Fröhlichkeit und Dankbarkeit – so sollen die Feiertage sein. Bei vielen führt das aber zu negativen Gefühlen wie Stress und depressiver Ver-

stimmung, da man sich nun vermehrt mit schmerzhaften Gedanken auseinandersetzt. Verstorbene Menschen fehlen jetzt besonders, gescheiterte Liebesbeziehungen rücken wieder in den Vordergrund.

Viele Menschen fühlen sich einsam. Achten Sie darauf, was Ihnen guttut. Feiern Sie Weihnachten einmal anders, schrauben Sie die Perfektion zurück. Gemeinsames Spazierengehen oder Videocalls sind auch in Pandemiezeiten möglich. Kein übermäßiger Alkoholkonsum und Social-Media-Pausen sind zu empfehlen. Wenn der Leistungsdruck zu stark wird, nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch. Eine therapeutische Beziehung kann oftmals schnell Linderung bringen.

Schmerzen beim Auftreten nach Achillessehnenentzündung

Frage: Ich (51) habe seit Wochen wegen einer eingerissenen Achillessehne Schmerzen beim Auftreten. Ruhigstellung und Medikamente helfen nicht. Was kann ich noch tun?



OA Priv.-Doz. Dr. Reinhard Schuh, FA für Orthopädie und orthopäd. Chirurgie, Evang. KH Wien

(orthopaede-drschuh.at):

Die optimale individuelle Behandlung hängt von der Rissform und der Funktion ab. Allgemein gilt: Bei Teiltrissen der Achillessehne sind Sportpause, Walkerorthese, Physiotherapie sowie Medikamente, die den Reizzustand eindämmen und

Schmerzen lindern, eine durchaus übliche Behandlung. All diese Therapien sind zeitintensiv und erfordern viel Geduld. Es kann schon einige Monate dauern, bis der Belastungsschmerz langsam abklingt.

Bei einigen Rissformen ist eine Operation zielführender und bringt rascher Beschwerdefreiheit und Kraft bei Belastung. Dies ist vor allem für sportlich Aktive relevant. Eine oft erfolgreiche Alternative ist die kurmäßige Behandlung mit Eigenblutinjektionen (ACP-Therapie). Kortisonpräparate sollten bei vorgeschädigter Sehne nicht angewendet werden.



Mehr Antworten,
mehr Experten:

www.netdoktor.at