

WADENMUSKELTRAINING BEI ACHILLESSEHNENTENDINOSE UND FERSENSPORN



A

Der Körper wird immer nur mit dem gesunden Bein wieder in die Ausgangsposition gebracht ! (Zehenspitzenstand)

B

Das volle Körpergewicht befindet sich auf dem betroffenen Bein. Mit gestrecktem Knie wird die Ferse langsam abgesenkt.

C

Das volle Körpergewicht befindet sich auf dem betroffenen Bein. Mit gebeugtem Kniegelenk wird die Ferse langsam abgesenkt.

WIE OFT ?

Jeden Tag 2x die Übungen B und C, jeden Tag in der Woche, über 12 Wochen

Übung B mit gestrecktem Knie 3 x 15 Wiederholungen

Übung C mit gebeugtem Knie 3 x 15 Wiederholungen

WADENMUSKELTRAINING

ACHTUNG !

Am Anfang kann Muskelkater im Bereich der Waden auftreten. Das ist normal. Die Übungen sollen auch bei mäßig starken Schmerzen regelmäßig durchgeführt werden.

Sind 3x15 Wiederholungen ohne Beschwerden möglich, muß man die Belastung erhöhen.

Dies gelingt einfach durch Tragen eines Rucksackes, der zunehmend beladen werden kann.

QUELLE

Alfredson et al.: Heavy-load eccentric calf muscle training for the treatment of chronic Achilles tendinosis. Am J Sports Med 26: 360-366; 1998

Dr. med. Frank Weinert

Hügelheimer Str. 4

79379 Müllheim

Tel 07631-5708

Fax 07631-10378

www.sportpraxis-muellheim.de