

Dehn- und Kräftigungsprogramm für die Achillessehne / plantare Faszie

Der Patient beginnt 72 Stunden nach der Injektion mit dem Dehnprogramm (Stufe 1) und zwei Wochen später mit dem Kräftigungsprogramm (Stufe 2).

Stufe 1: Stretching

Die Dehnübungen in diesem Abschnitt sollten zwei Wochen lang täglich durchgeführt werden.

Bei Besserung der Schmerzen fahren Sie mit Stufe 2 fort.

Das im Recover Kit enthaltene Band kann für die Dehnübungen verwendet werden.



Startposition



Bewegung



Startposition



Bewegung



Passive Dehnübung für die Achillessehne / plantare Faszie im Sitzen

Zweck

Passive Dehnung der Achillessehne und der plantaren Faszie

Startposition

Sie sitzen mit ausgestreckten Beinen und schlingen ein Handtuch/Band um Ihren Fuß.

Übung

Ziehen Sie das Band langsam und vorsichtig in Richtung Brust. Dadurch werden Ihre Achillessehne und die plantare Faszie gedehnt.

Ausführung

Halten Sie die Dehnung für 20 sek. und wiederholen Sie die Übung 10 mal.

Tipp

Lassen Sie Ihr Knie vollständig gestreckt und führen Sie die Dehnung langsam aus. Dehnen Sie nur so weit, dass es nicht zu schmerzhaft für Sie ist.

Dehnung des Unterschenkels / der Achillessehne im Stehen

Zweck

Steigerung der Elastizität der Muskulatur auf der Wadenrückseite.

Startposition

Sie stehen in Schrittposition und stützen sich mit den Händen gegen eine Wand. Das vordere Bein ist leicht gebeugt, das hintere gestreckt. Verlagern Sie das Gewicht des hinteren Beins auf den Fußballen.

Übung

Verlagern Sie Ihr Körpergewicht in Richtung Wand und setzen Sie die hintere Fußsohle vorsichtig ganz auf dem Boden ab. Das hintere Knie ist dabei völlig gestreckt.

Ausführung

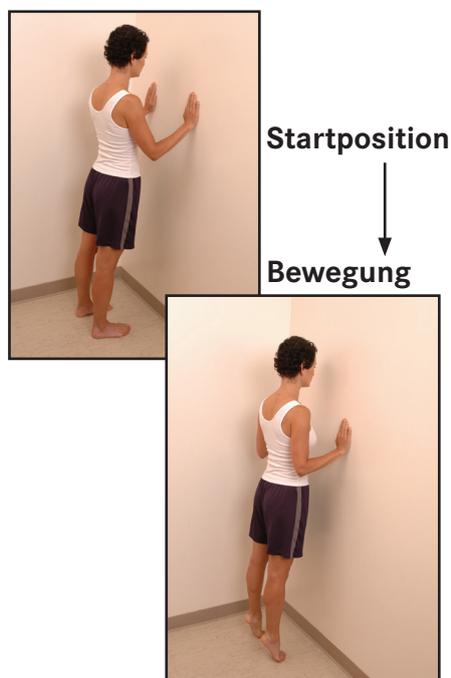
Halten Sie die Dehnung für 20 sek. und wiederholen Sie die Übung 10 mal.

Tipp

Halten Sie Ihre hintere Ferse während der 20sekündigen Dehnung vollständig auf dem Boden. Die Bewegung ist bei dieser Dehnübung nur klein.

Stufe 2: Kräftigung

Die Kräftigungsübungen in diesem Abschnitt sollten nach Abschluss der Dehnübungsphase (Stufe 1) 2-4 Wochen lang jeden zweiten Tag durchgeführt werden.



Kräftigungsübung im Zehenstand

Zweck

Kräftigung der Muskulatur des Unterschenkels / Sprunggelenks.

Startposition

Stellen Sie sich mit den Füßen flach auf den Boden und legen Sie die Hände an die Wand.

Übung

Heben Sie beide Fersen vom Boden ab und stellen Sie sich auf den Ballen.

Ausführung

Führen Sie die Übung dreimal hintereinander mit jeweils 25-30 Wiederholungen durch.

Tipp

Führen Sie die Abwärtsbewegung langsamer durch als die Aufwärtsbewegung (in 1 sek. nach oben, in 3 sek. wieder auf die Fußsohle). Verteilen Sie das Gewicht während der gesamten Übung gleichmäßig auf alle fünf Zehen.



Kräftigungsübung im Zehenstand

Zweck

Kräftigung der Muskulatur des Unterschenkels / Sprunggelenks.

Startposition

Heben Sie ein Bein nach vorne gewinkelt an, so dass es die Wand berührt und stehen Sie auf dem anderen Bein.

Übung

Heben Sie die Ferse des Standbeins vom Boden ab und stellen Sie sich auf den Ballen.

Ausführung

Führen Sie die Übung dreimal hintereinander mit jeweils 25-30 Wiederholungen durch.

Tipp

Führen Sie die Abwärtsbewegung langsamer durch als die Aufwärtsbewegung (in 1 sek. nach oben, in 3 sek. wieder auf die Fußsohle). Verteilen Sie das Gewicht während der gesamten Übung gleichmäßig auf alle fünf Zehen.