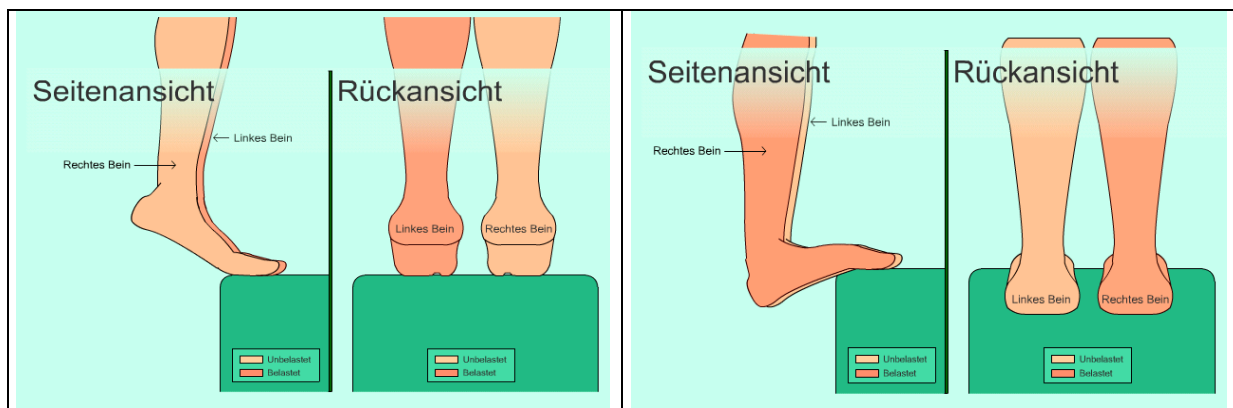


Achillessehnenbeschwerden bei sportlicher Betätigung

Oft handelt es sich bei Schmerzen an der Achillessehne nicht um eine Entzündung, sondern um eine Degeneration bzw. Schwächung und mangelnde Dehnfähigkeit von Muskeln.

Mit folgender einfacher Dehn- und Kräftigungsübung zur Stärkung und Verbesserung der Dehnfähigkeit von Waden- und Fußmuskeln - regelmäßig durchgeführt (mindestens 1-2 x pro Tag) - haben Sie eine sehr große Chance, die Schmerzen an der Achillessehne zu besiegen.



rechtes Bein = Achillessehne mit Beschwerden

1. Stellen Sie sich mit den Zehen auf den Rand einer Treppenstufe oder eines Podestes.
2. Verlagern Sie das Körpergewicht auf das Bein mit der gesunden Achillessehne (hier linkes Bein) und gehen dann langsam in den Zehenstand.
3. Verlagern Sie nun das Körpergewicht auf das Bein mit der schmerzhaften Achillessehne (hier rechtes Bein) und senken Sie langsam die Fersen unter das Stufenniveau bis Sie die Dehnung im unteren Bereich des Wadenmuskels deutlich spüren. Die Knie bleiben dabei gestreckt.
4. Verlagern Sie nun das Körpergewicht auf das Bein mit der gesunden Achillessehne (hier linkes Bein) und beginnen erneut mit dem gleichen Vorgang.
5. Nach 10 Wiederholungen 7 Sekunden im Zehenstand stehen bleiben (gleiche Belastung beider Beine).

TIPPS: Wählen Sie die Treppenstufe oder das Podest so, dass rechts und links die Möglichkeit besteht, mit den Händen das Gleichgewicht zu halten (Wand, Geländer)

- Führen Sie diese Übung 2 x täglich aus und beginnen Sie mit 20 Wiederholungen.
- Steigerung nach 1 - 2 Wochen auf bis zu 40 Wiederholungen.
- Dauer 10 - 12 Wochen.
- Nach 10 - 12 Tagen kann mit zusätzlichen Gewichten (max. 5-kg-Hanteln, Wasserflaschen o.Ä. im Rucksack) geübt werden.