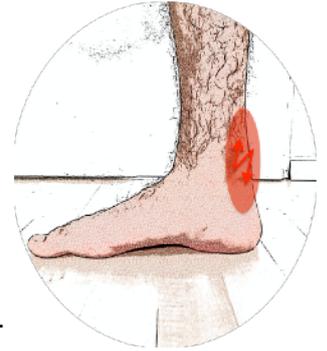


Tendinopathie der Achillessehne/ Achillodynie

Eine Tendinopathie ist eine nicht-entzündliche, degenerative Erkrankung der Sehne. Mit der Achillodynie wird die Reizung der Achillessehne beschrieben. Die Achillessehne ist die stärkste Sehne des Körpers und verbindet die wichtigsten Beugemuskeln des Unterschenkels mit dem Fersenbein des Fußes. Typisch für eine Achillodynie sind morgendliche Schmerzen und Anlaufbeschwerden. Im fortgeschrittenen Stadium kommt es auch zu belastungsunabhängigen Schmerzen.



Die Eigenübung besteht aus 2 Teilen:

1. Lockerung der Muskulatur und Faszien, 2. Dehnung der Muskulatur und Faszien.

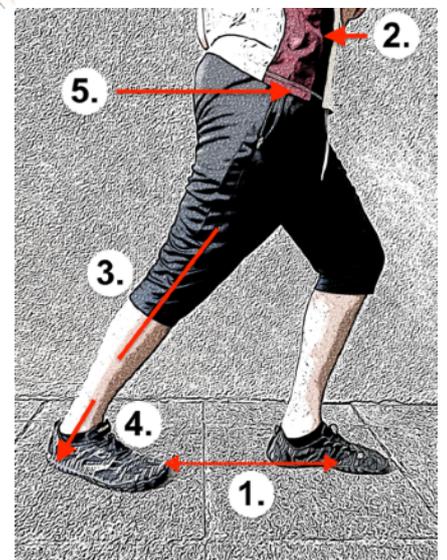
Lockerung der Wadenmuskulatur mit Hilfe einer Faszienrolle:

- Setzen Sie sich auf den Boden und legen beide Beine mit der Wade auf die Faszienrolle.
- Stützen Sie sich mit den Händen nach hinten ab und heben Ihr Gesäß leicht vom Boden ab.
- Rollen Sie nun langsam über die Wade vor und zurück - von knapp oberhalb der Achillessehne bis kurz unterhalb der Kniekehle.
- **Dosierung: 3 Sätze x 10 Wiederholungen mit 30 Sekunden Pause zwischen den Sätzen**
- Anfangs kann die Übung leicht schmerzhaft sein, es sollte aber nie über einen gut erträglichen Schmerz hinausgehen
- Erschweren durch Überkreuzen der Beine (2. Bild)
- Eine zielgerichtete Lockerung von schmerzhaften Verhärtungen in der Muskulatur (Triggerpunkte) durch leichtes nach Außen- oder Innendrehen des gestreckten unteren Beines auf der Faszienrolle kann den Heilungsprozeß beschleunigen.



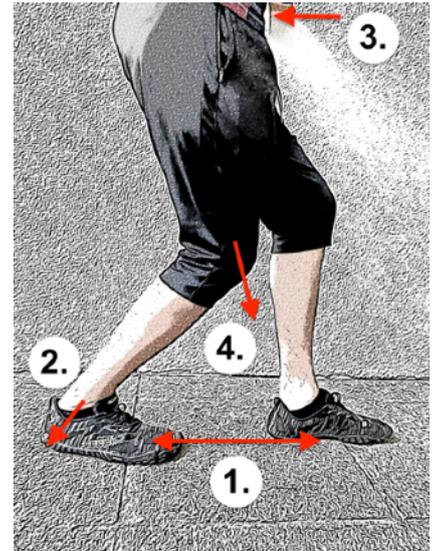
Dehnung des doppelbäuchigen äußeren Wadenmuskels M. gastrocnemius:

- Ausgangstellung im Stehen mit beiden Füßen leicht versetzt auf einer Linie und nach vorne zeigend (1.). Dabei Bauch leicht anspannen (2.) und das hintere Bein im Knie durchstrecken (3.) und Ferse in den Boden drücken (4.).
- Becken nach vorne schieben (Hohlkreuz vermeiden) (5.) und Zug in der Wadenmuskulatur spüren.
- **In dieser Position für 30 Sekunden bleiben. Anschließend 30 Sekunden Pause. Insgesamt 3 Wiederholungen.**



Dehnung des Schollenmuskels M. soleus (innerer Wadenmuskel):

- Selbe Ausgangstellung wie beim M. gastrocnemius (1., 2., 3.)
- Hinteres Knie beugen und Richtung Boden drücken (4.) ohne die Ferse vom Boden abzuheben und Zug in der Wadenmuskulatur im unteren Anteil spüren.
- **In dieser Position für 30 Sekunden bleiben. Anschließend 30 Sekunden Pause. Insgesamt 3 Wiederholungen.**
- Variation möglich durch Druck des Knies mehr nach unten außen oder unten innen.

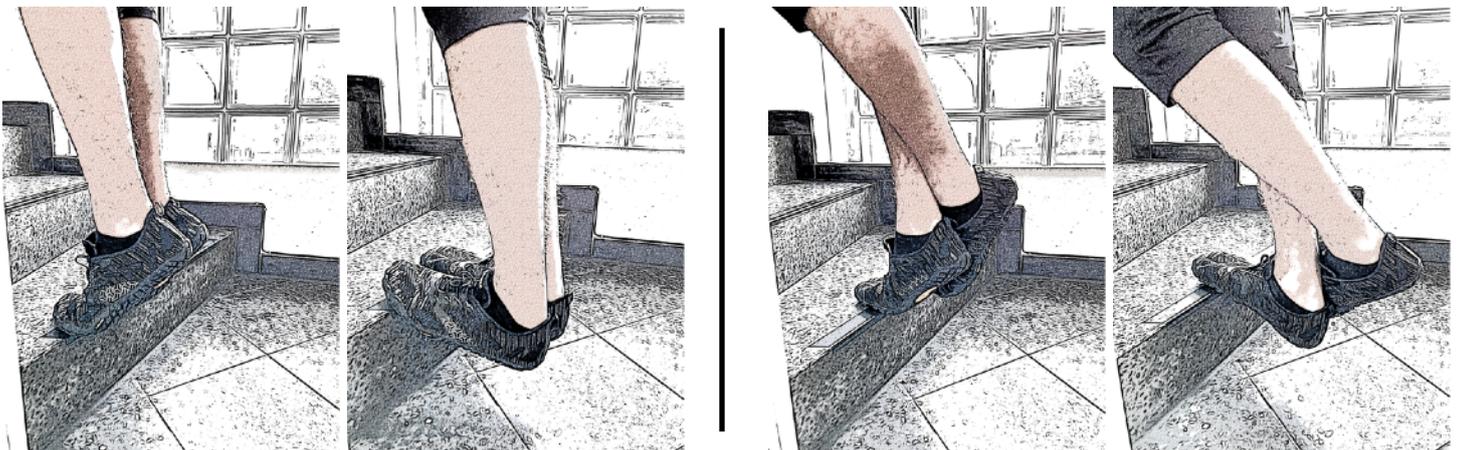


Exzentrisches Training für die Wadenmuskulatur

Exzentrisches Training (Wadenheben) ist eine wirkungsvolle Behandlungsmethode bei Achillodynie. Die Übung kann ganz einfach auf einer Stufe (z. B. Treppe) durchgeführt werden. Sie sollte zusätzlich zur

Anleitung:

1. Platzieren Sie beide Füße eng nebeneinander.
2. Stellen Sie sich nun auf die Zehenspitzen, indem Sie die Fersen so weit nach oben wie möglich ziehen. Halten Sie die Position für 2-3 Sekunden.
3. Anschließend senken Sie die Fersen so weit wie möglich nach unten ab. Wichtig dabei ist eine langsame und kontrollierte Ausführung über 2-3 Sekunden. Außerdem sollte Ihr Rücken gerade und Ihr Oberkörper aufrecht sein.
4. Die Übung wird anspruchsvoller, wenn man die Übung auf einem Bein absolviert.



Die Übung sollte zweimal täglich mit 15 Wiederholungen über einen Zeitraum von mindestens 12 Wochen durchgeführt werden.

Bei der Ausführung der Übung sind während der ersten beiden Wochen weiterhin Schmerzen in der Wadenmuskulatur zu erwarten. Sie müssen geduldig sein und die Übung konsequent durchführen. Sollten die Schmerzen zu stark werden, reduzieren Sie die Anzahl der Wiederholungen.

Bei therapieresistenten Beschwerden empfehlen wir Durchführung einer kinesiologischen Muskeltestung zum Ausschluss von Verletzungsmustern, die zu Muskelfehlansteuerung und damit zu anhaltenden Beschwerden im Bewegungsapparat führen können.

