

Übungen für die Achillessehne

Mit einfachen, aber regelmäßig durchgeführten Übungen können Sie einen wertvollen Beitrag für einen raschen Genesungsprozess leisten.

Am besten fangen Sie mit den Übungen zwei Wochen vor einer geplanten Operation an. Sie benötigen dafür nicht mehr als zehn Minuten täglich.

Übung 1:

- Beide Füße abwechselnd
- Fuß mit Zehen und Ballen auf eine Stufe stellen (Abb.1)
- Bein durchstrecken
- Ferse langsam (nicht ruckartig) senkrecht nach unten bewegen (Abb. 2)
- Sie spüren ein Dehnungsgefühl in der Wade, bzw. der Achillessehne
- Anspannung 10 sec halten, danach entspannen
- 5 Wiederholungen pro Bein/Fuß

Variation:

- Mit beiden Füßen auf die Zehenspitzen gehen und 2 Sekunden halten
- Danach Fersen langsam (nicht ruckartig) Richtung Boden senken
- 10 Wiederholungen

Fortgeschrittene können diese Übung auch im Ein-Bein-Stand durchführen



Abb. 1



Abb. 2

Übung 2:

- Beide Füße abwechselnd
- Mit den Händen gegen eine Wand stützen
- Das linke Bein nach hinten, den Fuß auf die Zehenspitzen stellen, das Kniegelenk strecken (Abb. 3)
- Das vordere rechte Bein ist leicht angewinkelt (Abb. 3)
- Körper mit den Händen von der Wand wegschieben, Ferse nähert sich dem Boden (Abb. 4)
- Sie spüren die Dehnung in der Achillessehne
- 10 Wiederholungen pro Bein/Fuß

Variation:

- Beugen Sie bei der Dehnung das Knie des hinteren Beines (Abb. 5)

Wir bedanken uns für Ihre aktive Mithilfe.

Für Rückfragen steht Ihnen das Physiotherapie Team im ORTHOPARC jederzeit zur Verfügung.



Abb. 3

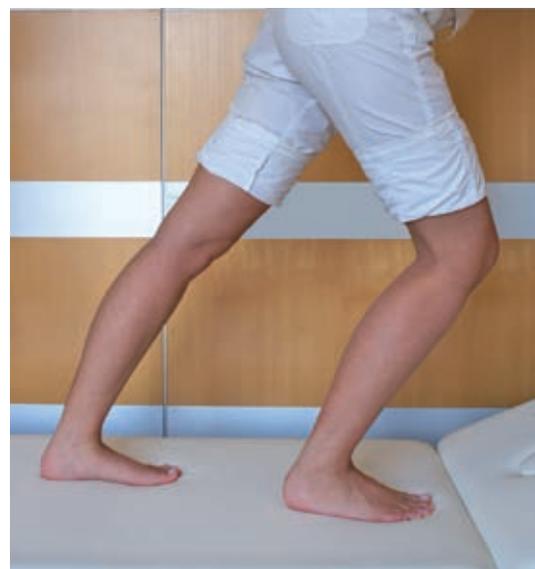


Abb. 4



Abb. 5