

# Eigenübungen

## Ansatznahe Tendinopathie der Achillessehne

Eine Tendinopathie bezeichnet in der Medizin eine primär nicht-entzündliche, degenerative Erkrankung der Sehnen. Die Achillessehne, die stärkste Sehne des Körpers, verbindet die wichtigsten Beugemuskeln des Unterschenkels mit dem Fersenbein des Fußes. Typische Symptome einer Tendinopathie am Ansatz der Achillessehne sind morgendliche Schmerzen und Anlaufbeschwerden. Im fortgeschrittenen Stadium können auch belastungsunabhängige Schmerzen auftreten.



Übungen als Video

Ein speziell abgestimmtes Trainingsprogramm ist ein wesentlicher Bestandteil des Therapiekonzepts, um die Belastung der Achillessehne schrittweise zu erhöhen. Während des Trainings sollte auf einer Schmerzskala von 1 bis 10 ein Wert von 4 bis 5 nicht überschritten werden. Andernfalls ist es ratsam, die Intensität für einige Tage zu reduzieren. Muskelkater und ein gesteigertes Empfinden der Achillessehne sind bis zu 2 Stunden nach den Übungen unbedenklich.

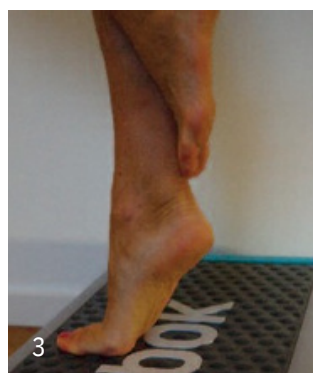
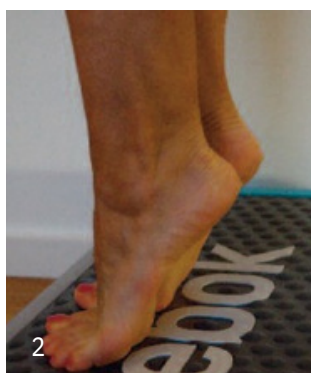
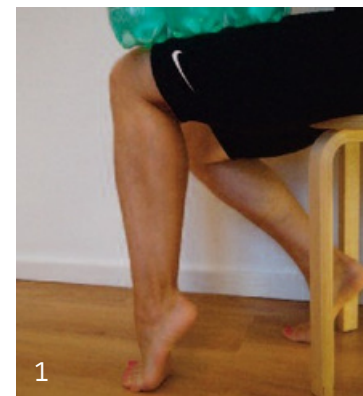
### Phase 1: Isometrisches Training bei akutem Achillessehnen Schmerz

#### Dauer: 1 bis 3 Wochen

Beim isometrischen Training werden die Muskeln angespannt, nicht aber gedehnt.

#### Übung 1:

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und platzieren Sie ein Gewicht (zum Beispiel eine Sprudelkiste) auf Ihrem Kniegelenk (1). Heben Sie anschließend die Ferse vom Boden ab und halten Sie diese Position für 45 Sekunden. Machen Sie danach eine Minute Pause und wiederholen Sie die Übung 5 bis 6 Mal. Führen Sie das Training bitte 2 bis 3 Mal täglich durch. Sobald Sie diese Übung problemlos ausführen können und Ihr Schmerz während und nach dem Training einen Wert von 2 bis 3 nicht überschreitet, beginnen Sie mit Übung 2.



#### Übung 2:

Beginnen Sie im zweibeinigen Zehenspitzenstand und halten Sie diese Position für 45 Sekunden. Machen Sie jeweils eine Minute Pause und wiederholen Sie die Übung 5 bis 6 Mal. Führen Sie diese Übung dreimal täglich durch. Nach einigen Tagen sollten Sie die Intensität erhöhen und zur Phase 2, dem einbeinigen Zehenspitzenstand, übergehen.

# Eigenübungen

## Phase 2: Exzentrisches Training im Verlauf der Achillessehnen-Erkrankung

### Dauer: 3 bis 6 Monate

Beim exzentrischen Training erfolgt eine Dehnung der Achillessehne unter Belastung.

#### Übung:

Nehmen Sie die Position auf den Zehenspitzen mit beiden Beinen ein (4) und heben Sie den Fuß des gesunden Beins vom Boden ab. Halten Sie diese Stellung für 2 bis 3 Sekunden. Senken Sie dann die Ferse des erkrankten Beins langsam innerhalb von 2 bis 3 Sekunden bis zum Boden ab (5+6). Beginnen Sie mit dieser Übung, indem Sie sie zweimal täglich mit 15 Wiederholungen durchführen, und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen schrittweise.

Ihr Schmerzempfinden sollte dabei einen maximalen Wert von 5 nicht überschreiten. Andernfalls reduzieren Sie bitte die Intensität für die Dauer einer Woche.

Ziel sind 3 Sätze mit je 15 Wiederholungen, die Sie 2 bis 3 Mal täglich durchführen.



Sobald dieses Ziel erreicht ist, können Sie das Gewicht erhöhen – beispielsweise mit einer Langhantel oder einem schweren Rucksack. Zudem besteht nun die Möglichkeit, in ein intensiveres Krafttraining und langsam auch in das Sprungkrafttraining einzusteigen.

## Ergänzende Maßnahmen zu den Übungen bei Achillessehnen-Erkrankung

Um die Belastung so weit wie möglich zu minimieren, sollten Sie während der Therapiephase schmerzauslösende Aktivitäten unbedingt vermeiden. Es ist ratsam, das Sehngewebe nach jeder Trainingseinheit mit einer Eiskompresse zu kühlen. Wenn es die Zeit erlaubt, kühlen Sie dreimal hintereinander jeweils etwa 5 Minuten, mit einer kurzen Pause dazwischen. Diese Methode ist effektiver als eine durchgehende Kühlung von 30 Minuten. Zudem können Sie alle 2 bis 3 Tage Ihre gesamte Beinmuskulatur von den Oberschenkeln bis zur Wade gründlich mit einer Blackroll ausrollen (Siehe Bild rechts).



## Weitere essenzielle Module unserer Behandlung bei Achillodynie

Für einen optimalen Behandlungserfolg empfehlen wir weitere Therapien, über die wir Sie gerne ausführlich informieren.

- manualtherapeutisch-osteopathische Behandlung der Becken-Bein-Kette
- Kombination aus fokussierter Stoßwellentherapie (ESWT) der Sehne und radialer Stoßwellentherapie der Wade inkl. Faszien- und Triggerpunktbehandlung
- individuell angefertigte Einlagen



### Noch Fragen?

✉ [info@orthopassion.de](mailto:info@orthopassion.de)

☎ 0761 - 769 911 66