

Eigenübungsprogramm: Wadenmuskulaturdehnung bei Fersenspornsyndrom, Plantarfasciitis und Achillessehnenveränderungen

Ausgangsstellung:

- Ferse(n) sind frei
- aufrechte Haltung
- zur Sicherheit festhalten

Übungsbeschreibung:

- Ferse(n) nach unten sinken lassen, soweit wie möglich
- Dehnungsdauer 15 bis 20 Sekunden
- Dehnung soll in der Wade spürbar sein

Übungsprogramm (umfasst 2 Übungen) :

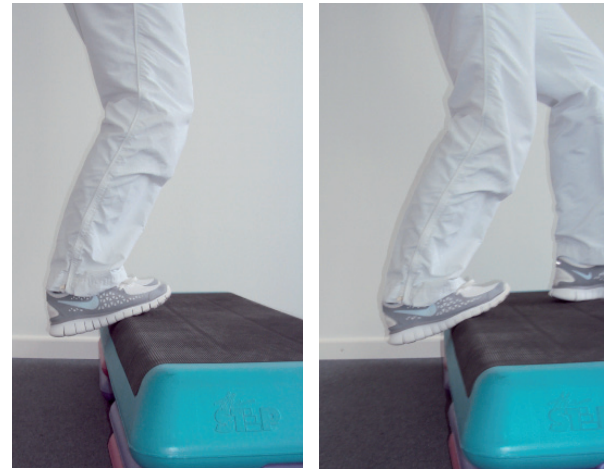
1. Übung

-> Ferse(n) sinken lassen mit gestreckten Knie(n) · (6 Wiederholungen)



2. Übung

-> Ferse(n) sinken lassen mit gebeugten Knie(n) · (3 Wiederholungen)



Übungsablauf:

- 1. bis 3. Tag => 1x täglich Übung 1 und 2, mit beiden Beinen
- 4. bis 6. Tag => 2x täglich Übung 1 und 2, mit beiden Beinen
- 7. bis 9. Tag => 3x täglich Übung 1 und 2, mit beiden Beinen
- 10. bis 12. Tag => 1x täglich Übung 1 und 2, mit einem Bein
- 13. bis 15. Tag => 2x täglich Übung 1 und 2, mit einem Bein
- 16. Tag bis 6. Woche => 3x täglich Übung 1 und 2, mit einem Bein

Zu beachten:

- bei Schmerz oder Bewegungseinschränkung im gleichen Level bleiben (keine Steigerung)
- wenn nach 6 Wochen keine Schmerzen mehr auftreten, kann die sportliche Aktivität wieder aufgenommen werden
- falls keine vollständige Schmerzfreiheit mit 3x täglich Übung 1 und 2, mit einem Bein, fortfahren