

Trainingsplan Achillessehnentendinopathie

Exzentrisches Training für den Wadenmuskel

Ausgangsstellung (A):

Zehenspitzenstand auf beiden Füßen, die Ferse ist frei und die Belastung auf dem Vorfuß.

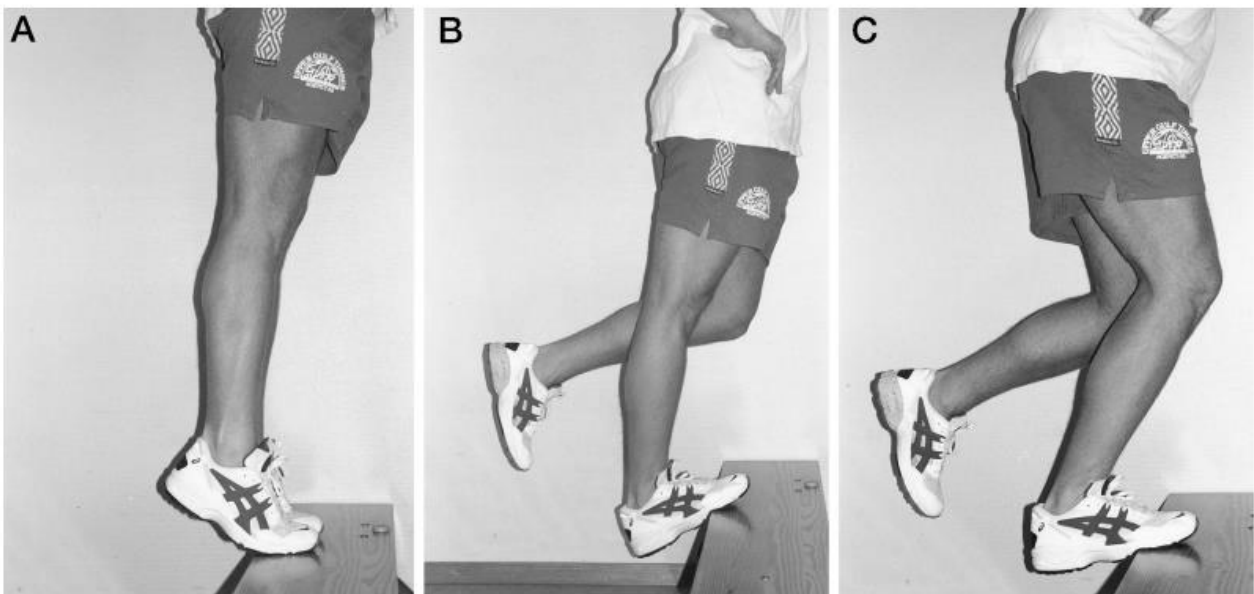
Übungsausführung 1 (B):

Das gesamte Körpergewicht ist auf dem betroffenen Bein. Aus der Ausgangsstellung lässt der Patient die Ferse langsam nach unten (exzentrische Phase), bis sie tiefer ist, als der Vorfuß und das maximale Bewegungsausmaß des Sprunggelenks erreicht ist. Das Knie ist dabei gestreckt.

Die Ausgangsstellung (beidbeiniger Zehenspitzenstand) wird dann ausschließlich durch die Aktivität des nicht betroffenen Beines erreicht.

Übungsausführung 2 (C):

Gleiche Ausführung wie bei 1, das Knie ist während des gesamten Übungsablaufes in gebeugter Position.



Übungsparameter:

Die Übung sollte in beiden Übungsausführungen 1 und 2 (gestrecktes und gebeugtes Knie):

2x täglich (morgens und abends), **3 Durchgänge à 15 Wiederholungen** für **12 Wochen**

durchgeführt werden.

Anmerkungen:

- Schmerzen sind zu erwarten und kein Abbruchkriterium, außer der Schmerz übertrifft die Toleranzgrenze
- Die exzentrische Phase sollte circa 3 Sekunden dauern
- Mindestens 2 Minuten Pause zwischen den Sätzen
- Mindestens 5 Minuten Pause zwischen Übungsausführung 1 und 2

Wichtig:

Sobald die Übungen schmerzfrei auszuführen sind, soll mit **zusätzlichem Gewicht** trainiert werden (Kurzhandeln in den Händen, Gewicht in einem Rucksack auf dem Rücken, Maschine im Fitnessstudio).

Im Laufe der 12 Wochen sollte das Zusatzgewicht immer wieder an die Belastung angepasst und dementsprechend gesteigert werden.

