

# Trainingsplan

## Achillessehnentendinopathie - Ansatzdininopathie

### Exzentrisches Training für den Wadenmuskel

## Übungsanleitung

### Ausgangsstellung (A)

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

Alternativ: der vordere, nicht betroffene Fuß, steht auf einer höheren Ebene

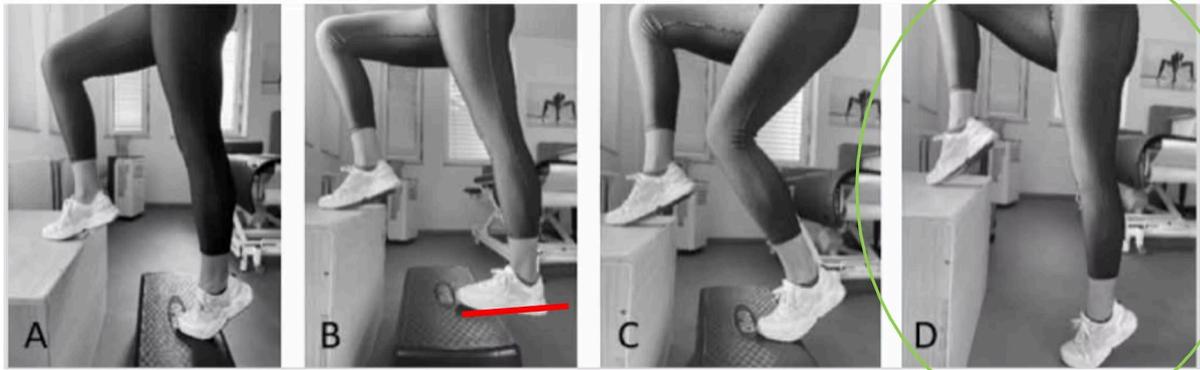
### Übungsausführung 1 (B)

Das gesamte Körpergewicht ist auf dem **betroffenen Bein**. Aus der Ausgangsstellung lässt der Patient die Ferse langsam nach unten (exzentrische Phase), die Ferse geht dabei nicht über die Neutralposition des Sprunggelenkes hinaus.

Zur sicheren Ausführung sollte die Übung daher am besten auf ebenem Grund durchgeführt werden (D). Die Ausgangsstellung (beidbeiniger Zehenspitzenstand) wird dann ausschließlich durch die Aktivität des nicht betroffenen Beines erreicht, das betroffene Bein kann dabei unterstützend arbeiten.

### Durchführung

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.



## Wichtige Hinweise

### 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.

### Trainingsfrequenz

**2x täglich** (morgens und abends)

### Trainingsumfang

**3 Durchgänge** mit je **15 Wiederholungen**

### Trainingsdauer

**12 Wochen** konsequentes Training