

Trainingsplan Mid-portion-Tendinopathie der Achillessehne

Exzentrisches Training für den Wadenmuskel

Übungsausführung

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 wird die Ferse langsam nach unten (exzentrische Phase) abgesenkt, 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 anfangs ausschließlich durch Heraufdrücken (konzentrische Phase) mit dem gesunden Bein erreicht.

Sollte dies auch schmerzarm oder schmerzfrei mit der betroffenen Seite möglich sein, ist dies ebenfalls erlaubt.

Übungsausführung 2 (C)

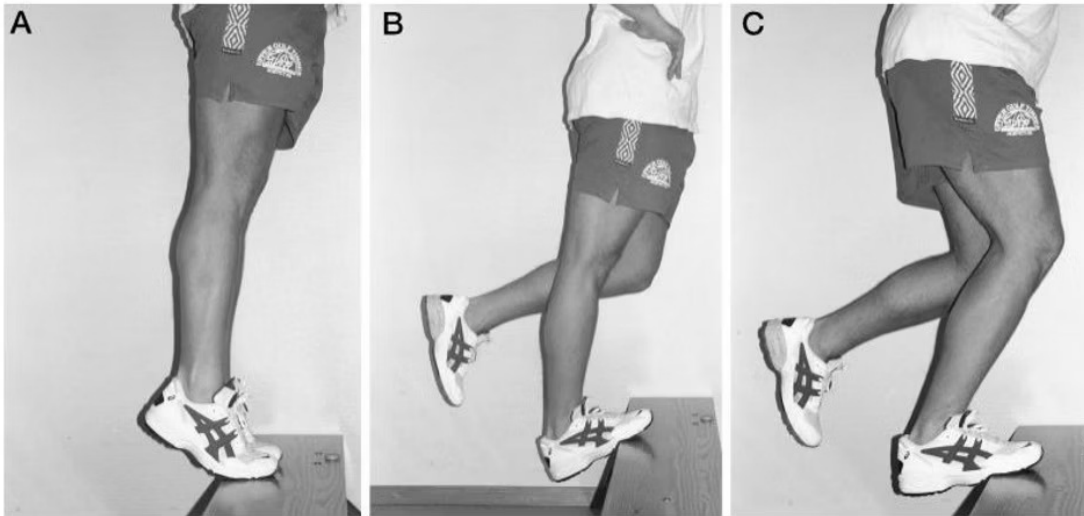
Gleiche Ausführung wie bei 1.

Das Knie ist während des gesamten Übungsablaufes in gebeugter Position.

-  Die Übung sollte in beiden Übungsausführungen 1 und 2 (gestrecktes und gebeugtes Knie) durchgeführt werden, da hierdurch beide Wadenmuskeln trainiert werden.

-  Bei den Übungen darf moderat in den Schmerz hineintrainiert werden (bis 3-4 von 10 auf der Schmerzskala).

Sollte die Übung einbeinig zu schmerzhaft sein, kann diese anfangs auch beidbeinig durchgeführt werden.



Übungsparameter und Hinweise

Übungsparameter

- 2x täglich (morgens und abends)
- 3 Durchgänge à 15 Wiederholungen
- Für 8-12 Wochen

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