

Achillodynie - Anleitung zur Eigenübung

- Trainieren Sie über einen Zeitraum von zwölf Wochen
- Trainieren Sie täglich zwei Mal (morgens-abends)
- Führen Sie jeweils 3 x 15 Wiederholungen pro Bein durch.
- Das Dehnungsprogramm sollte täglich über einen Zeitraum von 12 Wochen durchgeführt werden. Erst nach dieser Zeit lässt sich ein Erfolg sicher beurteilen.

1. Stellen Sie sich so auf eine Stufe, dass nur der Fußballen den Stufenabsatz berührt. Das Bein ist vollständig gestreckt.



2. Halten Sie diese Position für ca. zwei Sekunden und lassen Sie sich nun langsam absinken, bis die Zehen so weit wie möglich nach oben zeigen. Halten Sie auch diese Position für ca. zwei Sekunden.
3. Drücken Sie sich mit dem gesunden Bein wieder in die Ausgangsposition.
4. Führen Sie diesen Zyklus 15-mal durch (15 Wiederholungen). Pause 1 min. Diese Übung sollte dreimal durchgeführt werden (3 Sätze).
5. Führen Sie dieselbe Übung mit gebeugten Knien durch (ebenfalls 3 Sätze à 15 Wiederholungen).



6. Steigern Sie die Belastung innerhalb der Trainingswochen, indem Sie einen Rucksack mit Gewichten (z.B. Bücher) tragen.

Praxisstempel