
Basisübungen bei Achillessehnenbeschwerden

1. Dehnungen

Um eine Dehnübung effektiv auszuführen, verbleiben Sie ca. 30 Sek. in der abgebildeten Position. Halten Sie die Dehnung aufrecht und "federn" Sie nicht nach. Ein leichtes Ziehen sollte in dem gedehnten Muskel spürbar sein. Dehnen Sie jeweils beide Seiten.

Übung 1



Dehnung des Hüftbeugers:

Um eine optionale Abstoßkraft zu entwickeln, muss eine möglichst komplette Hüftstreckung gewährleistet sein. Deshalb ist eine Dehnung der Hüftbeuger sehr wichtig.

Übung 2



Dehnung der Wadenmuskulatur:

Um den Zug auf die Achillessehne zu vermindern, dürfen keine Verkürzungen und Verspannungen in den Wadenmuskeln vorkommen.

Übung 3



Dehnung der Zehenbeuger:

Auch die Zehenbeuger müssen aus diesem Grund gedehnt werden.
ACHTUNG: Verkürzte Zehenbeuger können ein Hinweis auf eine Teilruptur der Achillessehne sein.

2. Beweglichkeit

Bei den folgenden Übungen sollte ein Trainingsumfang von mindestens 3 Sätzen á 20 Wiederholungen eingehalten werden.

Übung 4



Beweglichkeit der Fußgelenke:

Um die Achillessehne optimal einzusetzen, ist eine möglichst maximale Beweglichkeit der Fußgelenke in den Bewegungsebenen notwendig.

Übung 5



"Funktionelle" Beweglichkeit:

Es gibt zwei einfache Möglichkeiten funktionell die Beweglichkeit in den Fußgelenken zu trainieren.



3. Propriozeption

Bei dieser Übung wird die Ansprechbarkeit des Muskels auf Änderungen der Gelenkstellung trainiert. Wir empfehlen 5 Wiederholungen á 10 Sekunden.

Übung 6



Versuchen Sie barfuss, auf instabilem Untergrund, das Gleichgewicht zu halten. Hierdurch wird ein schnelles Anspringen der Muskulatur in den unterschiedlichen Gelenkstellungen trainiert. Ein so trainierter Muskel vermag die Belastung auf die Sehne zu verringern.

4. Kraft

Chronische Achillessehnenbeschwerden führen oft zu einem Kraftverlust der Wadenmuskulatur. Um diese wieder aufzubauen empfehlen wir, die folgenden Übungen auf jeder Seite jeweils zu 3 Serien á 20 Wiederholungen auszuführen.

Übung 7



Exzentrische Kraftübungen:

Bei dieser so genannten exzentrischen Kraftübung sollten Sie versuchen, aus der vorgedehnten Wadenmuskulatur in den Zehenspitzenstand zu kommen und anschließend im Kniegelenk zu strecken. Die Übung sollte sowohl beidbeinig, als auch einbeinig ausgeführt werden.

5. Massage

Um Verklebungen des Gleitgewebes zu verhindern, sollte regelmäßige Massagebehandlung stattfinden. Dieses kann auch als Selbstmassage geschehen.

Übung 8



Selbstmassage:

Druckvolles Entlangstreichen mit dem eigenen Daumen an den Konturen der Sehne.