

Achillodynie



1

2

3

4

5

1: Ausgangslage: Zehenstand auf Treppenabsatz, Knie gestreckt

2: „gesundes“ Bein heben

3: in etwa 4 Sekunden bis zur maximalen Sprunggelenksbeugung und Achillessehnendehnung

4: das andere Bein wieder aufsetzen

5: mit beiden Beinen in den Zehenstand zurück

3er Serie zu 15 Wiederholungen, 2x pro Tag, während 12 Wochen täglich! Zuerst mit getreckten, dann mit gebeugtem Knie!



Prinzip: einbeinig nach unten, beidbeinig nach oben!

Übung darf im erträglichen Rahmen schmerzen. Wenn keine Schmerzen mehr auftreten Gewichtssteigerung (Rucksack, Gewichtsweste, ect.).

Weitere therapeutische Möglichkeiten:

Eiswürfelmassage, Bürstenmassage, Sport-Gel einmassieren (alles herzwerts!), MBT, ev. Einlagen

Joggen erlaubt, wenn nur Missempfinden, aber keine Schmerzen auftreten. Möglichst Gleitlaufen (kurzer, schneller, runder, leiser Schritt), Fersenlauf, ebene Strecken.