

Übungsauswahl: Achillessehne

1. Massage der Plantarfaszie mit dem Tennisball

Nehmen Sie einen schon etwas weichen Tennisball (oder ähnliches). Legen Sie diesen auf den Boden und platzieren die Fußsohle auf dem Ball. Dann geben Sie etwas Druck auf den Ball und fahren Sie mit dem Fuß über den Ball, so dass Sie ganze Fußsohle (von Ferse bis Zehenballen) massieren.



2. Massage der Wadenmuskulatur mit dem Tennisball

Nehmen Sie einen schon etwas weichen Tennisball (oder ähnliches). Legen Sie diesen auf den Boden und sitzen Sie daneben.

Legen Sie die Wade auf den Tennisball und geben Sie leichten Druck auf den Tennisball.

Rollen Sie nun die Wade hoch und runter und massieren Sie so selber die Muskulatur.



3. Exzentrisches Training der Wadenmuskulatur

Stehen Sie auf die Treppe und halten Sie sich am Geländer fest. Die Füße sind so auf der Stufe platziert, dass nur die Zehen ab dem Fussballen darauf platziert sind. Der Mittelfuss und die Ferse sind frei in der Luft.

Drücken Sie sich nun hoch auf die Zehenspitzen und sinken Sie danach langsam wieder ab, sodass ein deutlicher Dehn-Zug auf die Achillessehne und Wade einwirkt. Dieser Zug darf ruhig auch etwas schmerzen.

Wiederholen Sie den Bewegungsablauf für drei Serien à 12 Wiederholungen und mehrmals täglich.



4. Dehnung der Wadenmuskulatur

Platzieren Sie den einen Fuss so, dass die Ferse auf dem Boden Kontakt hat und die Zehen Kontakt mit der Wand haben. Dann verlagern Sie langsam das Körpergewicht vermehrt auf diesen aufgestellten Fuss, sodass eine moderate Dehnung in der Wadenmuskulatur entsteht. Oder Sie stellen sich mit den Zehenspitzen auf eine Treppenstufe und sinken langsam mit der Ferse in Richtung Boden.

Halten Sie diese Dehnung 30-60 Sekunden. Sie können diese Übung mehrmals täglich wiederholen.



5. Einbeinstand

Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht, indem Sie bei Alltagsaktivitäten versuchen, auf einem Bein stehen zu bleiben. Dies können Sie zum Beispiel beim Zähneputzen, Abwaschen, Bügeln oder Fernsehschauen durchführen.



6. Aktive Aufrichtung des Fussgewölbes

Setzen Sie sich hin und nehmen Sie ein Frotté-Tuch. Legen Sie dieses vor sich auf den Boden. Dann versuchen Sie dieses Tuch mit Ihren Füßen (am besten barfuss) zusammenzulegen, indem Sie das Tuch mit Ihren Zehen zu greifen versuchen.

Bei dieser Übung ist wichtig: Der Weg ist das Ziel. Das heisst, verzweifeln Sie nicht gleich, wenn es nicht auf Anhieb funktioniert. Dies ist eine koordinativ sehr anspruchsvolle Übung.

