

Ihre Achillessehne

Fünf Übungen für eine Sehne, die wieder belastbar wird

Sehnen brauchen Belastung, um zu heilen — aber die richtige Dosis. Zu wenig bringt nichts, zu viel reizt weiter. Halten Sie sich an die angegebene Dosierung, auch wenn es sich zu leicht anfühlt. Der Aufbau dauert drei bis sechs Monate. Das ist normal und kein Zeichen, dass es nicht wirkt.

Bewegen Sie sich langsam und atmen Sie ruhig weiter. Ein Ziehen bis etwa **3 von 10** ist in Ordnung, am nächsten Morgen darf es nicht schlechter sein — sonst machen Sie die nächste Einheit mit weniger Wiederholungen.

Name _____ Datum _____ Therapeut/in _____



Fersen halten

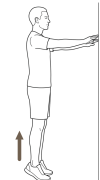
ÜBUNG 1

Stand, Hände locker an der Wand, beide Füße hüftbreit.

1. Gehen Sie auf die Zehenspitzen und halten Sie die Position.
2. Ruhig weiteratmen.

5 × 45 Sekunden halten, täglich möglich

Diese Übung dämpft den Schmerz oft schon nach wenigen Tagen.



Wadenheben beidbeinig

ÜBUNG 2

Stand auf beiden Füßen, Hände zur Sicherheit an der Wand.

1. Heben Sie die Fersen in drei Sekunden an.
2. Senken Sie sie in drei Sekunden wieder ab.

3 Sätze × 15 Wiederholungen, jeden zweiten Tag

Langsam ist wichtiger als hoch. Zählen Sie mit.



Wadenheben mit gebeugtem Knie

ÜBUNG 3

Stand, Knie etwa 30 Grad gebeugt, Hände an der Wand.

1. Heben und senken Sie die Fersen langsam, das Knie bleibt gebeugt.
2. Drei Sekunden hoch, drei Sekunden runter.

3 Sätze × 15 Wiederholungen

Diese Variante trifft den tiefen Wadenmuskel, der oft vergessen wird.



Absenken über die Stufe

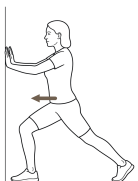
ÜBUNG 4

Stand mit dem Fußballen auf einer Treppenstufe, Hand am Geländer.

1. Drücken Sie sich mit beiden Beinen hoch.
2. Senken Sie sich dann nur über das betroffene Bein langsam ab, bis die Ferse unter der Stufe steht.

3 Sätze × 12 Wiederholungen, jeden zweiten Tag

Erst hinzunehmen, wenn die Übungen davor beschwerdefrei laufen.



Wade dehnen

ÜBUNG 5

Schrittstellung vor der Wand, hinteres Bein gestreckt, Ferse am Boden.

1. Schieben Sie die Hüfte nach vorn, bis die Wade zieht.
2. Ruhig halten, nicht federn.

2 × 30 Sekunden je Seite

Dehnen ersetzt das Krafttraining nicht — es ergänzt es.

Notizen — was fällt Ihnen leicht, was nicht? Bringen Sie das zum nächsten Termin mit.

Wichtig: Diese Übungen sind eine allgemeine Anleitung und ersetzen keine individuelle Untersuchung oder Behandlung. Bei akuten, starken oder unklaren Beschwerden, bei Taubheit, Kraftverlust oder nach einem Unfall lassen Sie die Ursache bitte zuerst ärztlich abklären. Werden die Beschwerden unter den Übungen stärker, setzen Sie aus und melden Sie sich bei uns.