



Dehnung der Achillessehne bei Beschwerden im Bereich des Achillessehnenansatzes und Fersensporn.

Fersenspornbeschwerden bzw. Schmerzen im Bereich der Achillessehne gehen häufig auf eine verkürzte Wadenmuskulatur und/oder Achillessehne zurück. Diese Veränderungen haben sich meist über viele Jahre entwickelt.

Zur Behandlung der Beschwerden empfiehlt sich eine Dehnungsbehandlung der Achillessehne. Im Folgenden wird eine einfache Möglichkeit an einer Treppenstufe erläutert:

— Stellen Sie sich mit beiden Vorfüßen auf eine Treppenstufe (Abb. 1) und halten Sie sich am Geländer oder an der Wand gut fest, um das Gleichgewicht zu halten.

Nun drücken Sie sich nach oben, bis Sie auf den Zehenspitzen stehen (Abb. 2). Halten Sie diese Stellung *15 Sekunden*.

Dann senken Sie die Füße langsam ab, bis die Ferse sich unterhalb der Treppenstufenkante befindet und es gut spürbar in der Achillessehne zieht (Abb. 3). In diesem Moment wird die Wadenmuskulatur durch das Gewicht des Körpers gedehnt. Diese Stellung wird *5 Sekunden* gehalten.

— Anschließend gehen Sie wieder auf die Zehenspitzen, womit der Zyklus von vorn beginnt.

Der Zyklus wird *15x* wiederholt, möglichst *5x* am Tag über eine Zeit von *5 Monaten*!

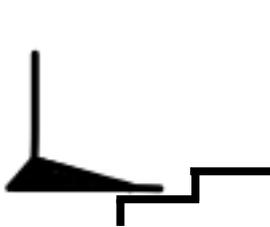


Abb. 1

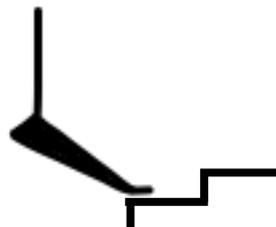


Abb. 2: **15 Sek.**



Abb. 3: **5 Sek.**