

Die Dehnübung hilft

Die Achillessehne reagiert auf Auskühlungen und ruckartige Belastungen. Druckschmerz, gelegentlich auch Schwellung, sind meist untrügliche Zeichen



der Achillessehne auf. Häufig ist auch ein schlechter Trainingszustand oder mangelhaftes Aufwärmen vor dem Sport Ursache.

Sportler kennen die Symptome: Die Achillessehne ist meist verdickt und druckschmerzhaft. Bei Dehnung (Treppensteigen, Laufen) kommt es zu Schmerzen und zu einer Verhärtung und Verkürzung der Unterschenkelmuskulatur. Dadurch wird die Sehne weiter gedehnt und der Schmerzreislauf aufrechterhalten.

Die mangelnde Dehnfähigkeit kann durch die gezeigte einfache Übung, die Achillo-san®-Übung, behoben werden.

Weitere Tipps unter www.achillessehne.de



Diese neue Massagecreme aktiviert, pflegt und beugt Sehnenreiz vor

① Stellen Sie sich (barfuß oder in Strümpfen) mit den Zehen auf den Rand einer Treppenstufe oder eines Podests (Bild 1).

② Verlagern Sie das Körpergewicht auf das Bein mit der gesunden Achillessehne (hier linkes Bein) und gehen Sie langsam in den Zehenstand (Bild 1+2).

③ Verlagern Sie nun das Körpergewicht auf das Bein mit der schmerzhaften Achillessehne (hier rechtes Bein) und senken Sie langsam die Fersen unter das Stufenniveau, bis Sie die Dehnung im unteren Bereich des Wadenmuskels deutlich spüren. Die Knie bleiben dabei durchgedrückt (Bild 3).

④ Verlagern Sie nun das Körpergewicht auf das Bein mit der gesunden Achillessehne (hier linkes Bein) und beginnen erneut mit dem Vorgang.

⑤ Nach zehn Wiederholungen 7 Sekunden im Zehenstand (gleiche Belastung beider Beine) stehen bleiben.

Die Beschwerden bessern sich schnell, wenn vor jeder sportlichen Betätigung und vor der Übung eine Massage des Achillessehnenbereichs mit einer speziellen Massagecreme, z.B. Achillosan®1, durchgeführt wird. Dabei wird mögliches Narbengewebe gelöst, das zu Reizungen führen kann.

Die bei Sportlern mit am stärksten beanspruchte Sehne ist die Achillessehne. Oft tritt nach extremen oder ungewohnten sportlichen Belastungen eine schmerzhafte Entzündung

oder Physiolavitis (entzündliche Achillessehnenverletzung) auf.

Regelmäßig (1 – 2 x pro Tag) durchgeführt, haben Sie eine sehr große Chance, die Beschwerden zu beseitigen.