



DEHNUNGSPROGRAMM HINTERE MUSKELKETTE BEINE

Die Muskulatur in unserem Körper ist von Faszien umhüllt. Es können nun bedingt durch regelmäßigen Sport, durch langes Stehen, oder Sitzen in der Arbeit o.ä. die Muskeln vor allem auf der Beinrückseite verkürzen und deren Faszien verkleben. Die Folge ist eine erhöhte Spannung in dieser rückwärtigen Beinmuskulatur.

Diese erhöhte Spannung büßt sehr häufig das «letzte Glied» dieser Muskelkette: die Achillessehne. Es kommt zu chronischen Achillessehnenreizungen. Die Achillessehne ist außerdem mit der Plantarfaszie verbunden, die bei einer Reizung zur sogenannten Fasciitis plantaris («Fersenspornschermerz») führt. Über die Achillessehne und die Plantarfaszie wird außerdem die erhöhte Muskelspannung in ein Plantarflexionsmoment übersetzt, d.h. der Fuß drückt permanent nach unten, wie wenn man ein Gaspedal andauernd durchdrückt. Dies führt zu erhöhten Druckbelastungen im Fußsohlenbereich des Mittel-/Vorfußes, zur sogenannten «Metatarsalgie».

Vieles an Fuß, Sprunggelenk und Achillessehne hängt also vom Zustand der Muskulatur auf unserer Beinrückseite ab. Und dabei ist es wichtig zu beachten, dass es nicht nur die Wade ist, die da «sperrt», sondern die gesamte Muskelkette untere Wade, obere Wade, Rückseite Oberschenkel bis hoch zum Gesäß. Und noch wichtiger: ohne dass man die Verklebungen der Faszien löst kriegt man die Muskulatur nicht weich gedehnt. Die Dehnungsübungen müssen also immer mit einer intensiven Therapie mit Faszienrollen kombiniert werden.

Hier eine beispielhafte Anleitung eines solchen Dehnungs- und Faszienprogramms:

- ≥ 60 Sekunden pro Muskel/Übungen/Position
- 3 Wiederholungen
- 2 – 3 x pro Tag
- Dauer: bis 6 Wochen nach Eintritt Schmerzfreiheit, meistens ≥ 3 Monate!



Dehnung Plantarfaszie und plantare Fußmuskulatur

So lange Position suchen (Winkel im Sprunggelenk ändern) bis max. Dehnungseffekt = angenehmes Ziehen erzielt wird.

Dehnung untere Wade

Beide Füße flach auf dem Boden, Belastung auf beide Beine gleichmäßig verteilen, das Knie des hinteren Beins abwinkeln, worauf der Dehnungseffekt im Achillessehnenbereich und der unteren Wade eintritt.





Dehnung obere Wade

Beide Füße flach auf dem Boden, Belastung auf beide Beine gleichmäßig verteilen, das Knie des hinteren Beins strecken, worauf der Dehnungseffekt im Bereich der oberen Wade eintritt.

Dehnung Rückseite Oberschenkel
Dehnung des angehobenen Beins z.B. mit einer Handtuchrolle, das flach liegende Bein kann gegen eine Wand gestellt und so gut am Boden gehalten werden.



Dehnung Gesäß

Im Sitzen das zu dehnende Bein über das andere, flach ausgestreckte Bein schlagen, das Knie mit dem Arm der Gegenseite umfassen und so den Oberkörper auf die Seite drehen, wo das Gesäß gedehnt werden soll.

Beispiele Faszienrollen/Faszienball

Große Faszienrolle = Ober-/Unterschenkel

Kleine Faszienrolle = Fußsohle

Faszienball = Gesäß



Fasziendehnung Unterschenkel

Fasziendehnung Oberschenkel



Fasziendehnung Gesäß

WIR WÜNSCHEN IHNEN VIEL ERFOLG UND ALLES GUTE FÜR IHRE GENESUNG!