



## DEHNUNGSPROGRAMM HINTERE MUSKELKETTE BEIN

OTC | ORTHOPÄDIE  
TRAUMATOLOGIE  
CENTRUM REGENSBURG

Die Muskulatur in unserem ganzen Körper ist von Faszien umhüllt. Es können nun bedingt durch regelmäßigen Sport, durch langes Stehen oder Sitzen in der Arbeit die Muskeln verkürzen und deren Faszien verkleben. Die Oberschenkelrückseite ist hiervon oft besonders stark betroffen, die dort ansässigen Muskeln stehen permanent "unter Spannung".

Diese konstant 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, welche bei einer Reizung eine sogenannte Fasciitis plantaris ("Fersensporenentzündung") entwickeln kann. 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, eine sogenannte "Metatarsalgie" kann entstehen.

Vieles an Fuß, Sprunggelenk und Achillessehne hängt also vom Zustand der Muskulatur auf unserer Beinrückseite ab. Dabei ist wichtig zu beachten, dass es nicht nur die Wade ist, die da "sperrt", sondern die gesamte Muskelkette beginnend mit der Fußsohle, hoch bis ins Gesäß. Und noch wichtiger: nur ein konsequentes Dehnen lockert die Muskulatur und löst die Verklebungen in den Bindegeweben. Die Dehnungsübungen sollten unserer Ansicht nach immer mit einer intensiven Rollmassage ("Faszienrolle") kombiniert werden.

Hier eine beispielhafte Anleitung eines solchen Dehnungs- und Faszienprogramms:

- ≥ 60 Sekunden pro Muskel/Übung/Position
- 3 Durchgänge
- 2-3x am Tag
- Dauer: bis 6 Wochen nach Eintritt der Schmerzfreiheit, meistens ≥ 3 Monate!

### Übungsempfehlungen:



Dehnung der Fußsohle durch manuelles Überstrecken der Zehen, Massage der Fußsohle



### Dehnung der Wadenmuskulatur



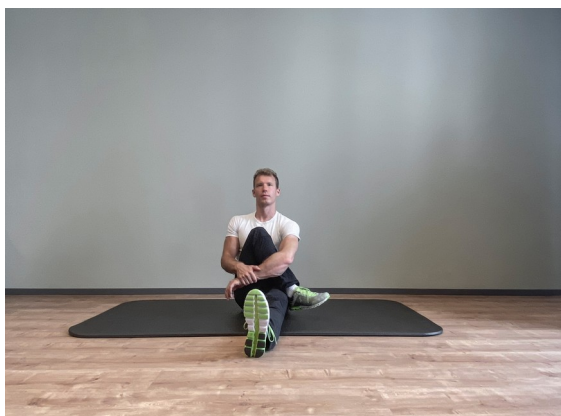
Alternativ können Sie gegen eine Wand drücken und das zu dehnende Bein nach hinten stellen. Führen Sie die Übung sowohl mit gestrecktem Knie, als auch mit leicht gebeugtem Knie durch

### Dehnung der Oberschenkelrückseite

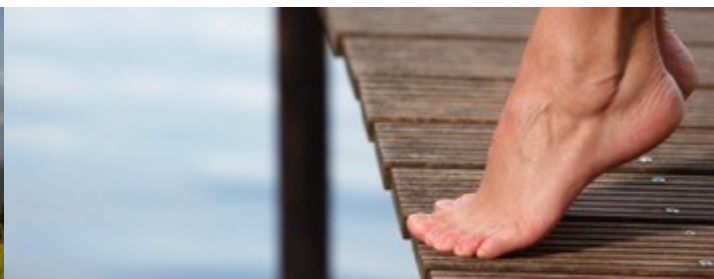


Diese beiden Übungen können als Alternativen gesehen werden. Suchen Sie sich eine aus, solange Sie eine Dehnung der Oberschenkelrückseite erreichen haben Sie ihr Ziel erreicht.

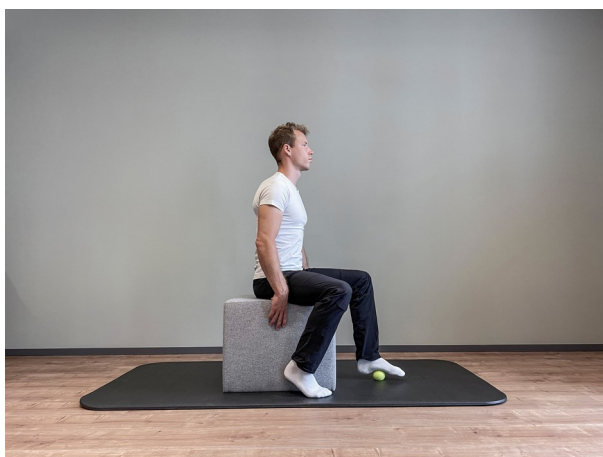
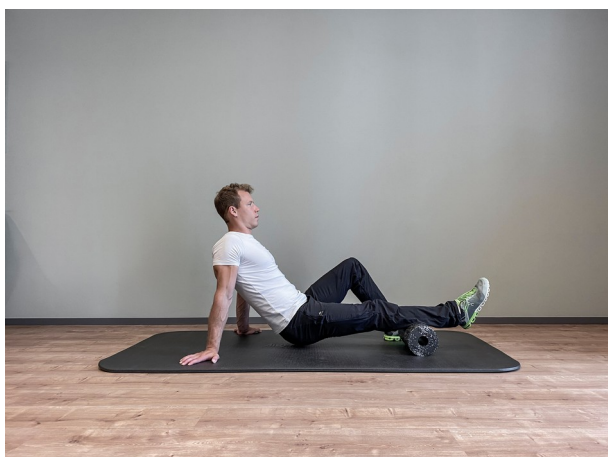
### Dehnung Gesäßmuskulatur



Diese beiden Übungen können als Alternativen gesehen werden. Suchen Sie sich eine aus, solange Sie eine Dehnung der Gesäßmuskulatur erreichen haben Sie ihr Ziel erreicht.



### Rollmassage mithilfe einer "Faszienrolle" und eines Tennisballs



Rollmassage der Gesäßmuskulatur, der Oberschenkelrückseite, der Wadenmuskulatur sowie der Fußsohle. Führen Sie diese Selbstmassage nach dem (Wohl-)Befinden durch. Die Fußsohle lässt sich auch super massieren und mobilisieren mit der eigenen Hand über Druck mit dem Daumen.