

Übungsprogramm Dehnung Wadenmuskulatur/Plantarfaszie

HUC-75-AH-29

Mitgeltendes Dokument

Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

Chefarzt Prof. Dr. Stefan Hankemeier

Übungsprogramm Dehnung Wadenmuskulatur / Plantarfaszie

Übungsprogramm zur Dehnung der Wadenmuskulatur und der Plantarfaszie,
welches Sie zu Hause selbst durchführen.

Indiziert bei: Achillessehnenverkürzung, Verkürzung Wadenmuskulatur, Bewegungseinschränkung OSG, Plantarfasziitis

Bei der ersten Übung lehnen Sie sich vorwärts gegen eine Wand mit Bodenkontakt der Ferse und gestrecktem Knie. Das andere Knie ist gebeugt wie auf der Abbildung gezeigt. Diese Stellung sollte für 20 Sekunden gehalten werden, dann entspannen und erneut dehnen. Dies sollte 20 Mal wiederholt werden und immer für beide Seiten durchgeführt werden.



Bei der zweiten Übung lehnen sich nach vorn gegen einen Tisch oder ein Board und stellen beide Füße voreinander. Beugen Sie die Knie und gehen in die Hocke und behalten dabei solange wie möglich Bodenkontakt mit den Fersen. Wadenmuskulatur und Plantarfaszie werden dabei gedehnt. Diese Stellung sollte für 20 Sekunden gehalten werden, dann entspannen und erneut dehnen. Dies sollte 20 Mal wiederholt werden und immer für beide Seiten durchgeführt werden.

