

# Wirbelsäule Himmelschraube

**Ausgangsstellung:** ① Einbeinstand. Ein Bein steht auf dem Boden, das andere auf einem Stuhl. Auch hier können Sie die Seite abwechseln.

Mit 90% Ihres Gewichtes stehen Sie auf dem Standbein.

② Schieben Sie den Kopf Richtung Decke nach oben und die Ferse des Standbeins in den Boden. Ihr Gewicht bleibt dabei mittig auf dem Fuß. Durch die muskuläre Gesamtaufrichtung der Wirbelsäule richtet sich das Becken auf und es kippt und dreht zur Standbeinseite.

**WICHTIG:** Stellen Sie sich vor, Sie schieben Ihren Körper in einem engen Rohr nach oben. Somit können Sie seitliche Ausweichbewegungen vermeiden.



①



②

# Krokodil

**Ausgangsstellung:** ① Seitenlage, das untenliegende Bein gestreckt, das obenliegende in Hüfte, Knie und Fuß rechtwinklig gebeugt.

② Heben Sie das obenliegende Knie in Richtung Decke an, der Fuß bleibt dabei mit der Innenkante auf dem Boden liegen. Der Rumpf bewegt sich während der Ausführung nicht. Lassen Sie dann das Knie wieder langsam sinken. Kurz bevor Sie den Boden berühren, führen Sie das Knie wieder so weit wie möglich nach oben.

**WICHTIG:** Ziehen Sie den Außenrand des Fußes während der Ausführung aktiv hoch, so dass die Fußsohle den Boden nicht berührt.



①



②

# Weiterführende Übungen



[www.my-medibook.de](http://www.my-medibook.de)



[www.jurtin.at/service](http://www.jurtin.at/service)

# JURTIN-Fuß-Fit

Neben dem Tragen von Jurtin Schuheinlagen und richtigem Schuhwerk sind Gymnastik und Dehnungsübungen hervorragend geeignet die Fußgesundheit zu erhalten sowie Erkrankungen vorzubeugen. Regelmäßiges Training erhält und stärkt die stabilisierende Muskulatur und hat somit positive Wirkung auf den gesamten Körper.

Die Übungen wurden zur Verfügung gestellt von:  
Dr. med. univ. Reinhard Schmidt



Dr. phil. Jens Wippert (Spiraldynamik® Experte)



JURTIN® ist Netzwerkpartner der Spiraldynamik. *Spiraldynamik*  
intelligent movement

## ÜBUNGSEMPFEHLUNGEN:

- + TÄGLICH INSGESAMT 10-15 MINUTEN
- + VARIIEREN SIE DIE ÜBUNGEN, DIE SIE DURCHFÜHREN
- + TRAINIEREN SIE IMMER BEIDE FÜSSE, AUCH WENN NUR EIN FUSS BETROFFEN IST
- + NEHMEN SIE THERAPEUTISCHE UNTERSTÜTZUNG UND ALLGEMEINE HILFE IN ANSPRUCH
- + WIR EMPFEHLEN GENERELL EINE ÄRZTLICHE ABKLÄRUNG!

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktanfrage unter [www.jurtin.at](http://www.jurtin.at)

Ihr exklusiver Jurtin Partner

## KONTAKT & INFORMATIONEN

[www.facebook.com/schuheinlagen.jurtin](https://www.facebook.com/schuheinlagen.jurtin)  
[jurtin\\_medical\\_systemeinlagen](https://www.instagram.com/jurtin_medical_systemeinlagen)



[www.jurtin.at](http://www.jurtin.at)

# Behandlungs- Übungen ACHILLES- SEHNE



## Einleitung

Die Achillessehne zeigt relativ häufig Überlastungsbeschwerden. Wichtig ist die Abgrenzung zwischen akuten Verletzungen und chronischer Überlastung. Bei akuten Verletzungen wie z.B. plötzlich stechender Schmerz und Schnalzen muss so rasch wie möglich ärztliche Begutachtung in Anspruch genommen werden.

Bei chronischer Überlastung können die hier angeführten Übungen aus unserer jahrelangen Beobachtung als Hilfestellung dienen - ersetzen aber niemals die fachkundige Betreuung.

Als mögliche Überlastungssymptome an der Achillessehne werden hauptsächlich 3 Formen unterschieden:

### Ansatzentzündung

direkt am Ansatz beim Fersenbein, manchmal mit Knochenanbau im Sinne eines dorsalen Fersenspornes

### Haglund Deformität

am oberen hinteren Ende des Fersenbeins können Knochenanbauten von innen her gegen die Sehne drücken

### Achillodynie („mid-portion“)

die häufigste Form - zeigt eine schmerzhafte Veränderung der Sehne einige Zentimeter (meist 4-6 cm) oberhalb des Knochenansatzes des Fersenbeins

Die Ursachen sind vielfältig und die Entstehung multifaktoriell. Dementsprechend muss auch die Therapie multimodal sein. Wichtig ist hierbei, die Ursachen und Risikofaktoren herauszufinden und auch diese zu adressieren. Sonst kommt es nur zu einer kurzfristigen Besserung.

Da nach unserer Erfahrung die am häufigsten vorkommende Form die Achillodynie ist, werden hier auszugswise ein paar Übungen ausschließlich für die **Achillodynie** gezeigt, die von betroffenen Personen selbstständig durchgeführt werden können. Uns ist bewusst, dass es eine Vielzahl an weiteren medizinischen und therapeutischen Behandlungsmöglichkeiten gibt. Der Fokus bei diesen Übungen liegt bei der einfachen und sicheren Durchführung ohne große Hilfsmittel.

Da die Achillessehne nur als ein Teil von funktionellen Ketten angesehen werden kann, ist es empfehlenswert zwei Regionen, die in Wechselwirkung stehen, auch mitzubehandeln. Somit sind hier auch zwei spiraldynamische Übungen für den Fuß und die Wirbelsäule angeführt.

Bei Unklarheiten halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.

## Allgemeine Empfehlungen

### Sanfte Massagen:

zur Abfluss- und Durchblutungsförderung; mehrmals täglich von unten nach oben (Richtung Herz) ausmassieren.

### Bewegungsübungen im Liegen:

vor allem in der Früh vor dem Aufstehen und vor der ersten Belastung; pumpende Bewegungen mit Fuß nach oben und nach unten.

## Exzentrisches Training

**Ausgangsstellung:** ① beide Füße auf einer Stufe - Fersen frei

② Beim Hinaufdrücken arbeitet die gesunde Seite mehr - ③ ④ beim Hinuntergehen sollte die betroffene Seite die Hauptlast aufnehmen. Diese Übung darf zu leichten Schmerzen führen (auf der Schmerzskala VAS von 0-10 nicht größer als 4).

Trainingsatz mit 3 x 20 Wiederholungen: 20 x - kurze Pause - 20 x - kurze Pause - 20 x

Um dem Gewebe genügend Regenerationszeit zu geben sollte dieses Training nur alle 2-3 Tage erfolgen.



## Statisches Dehnen

Statische Dehnungsübungen für die Wadenmuskulatur (Fuß gegen die Wand) täglich für 3-4 Minuten. ① Ferse nahe an der Wand abstellen bei schrägem Unterschenkel. ② Durch Annäherung des Körpers zur Wand erhöht sich die Dehnung in der Wadenmuskulatur - Ziehen in der Wade, aber kein Schmerz!



## Feste Massagen

① Mit Daumen und Zeigefinger die schmerzhafte Stelle mit mittlerem Druck ② kreisend für ein paar Sekunden massieren und dann von unten nach oben ausstreichen. Bei dieser darf und soll ein gewisser Schmerz entstehen. Diese Übung soll alle 3 Tage für 2-3 min erfolgen.



## Fuß Raupe

**Ausgangsstellung:** Sitzend auf Stuhl, Ferse auf rutschender Unterlage

① Fuß aktiv verschrauben, indem Sie sich vorstellen, die Ferse hinten in den Boden zu schieben und den Großzehenballen im Boden zu verankern.

② Drücken Sie nun die Zehenbeeren kraftvoll in den Boden und ziehen den Fuß nach vorne, ohne dass die Zehen sich dabei einkrallen. Die Ferse wird dadurch nach vorne gezogen. Lösen Sie die Spannung, heben die Zehen ab und setzen diese wieder so weit wie möglich vorne ab. Die Bewegung des Fußes gleicht der Bewegung einer Raupe. Sie können diese Übung mit beiden Seiten machen.

**WICHTIG:** Achten Sie darauf, dass die Bewegung wirklich aus den Zehengrundgelenken kommt und die Zehen nicht in den Boden krallen und in den vorderen Zehengelenken beugen.



## Experten-Tipp



**Wildfüßler FLEX** - Speziell für die Achilles-Sehne entwickelt. Dank der einzigartigen Form des Wildfüßler Flex ist es möglich, das tieferliegende Gewebe entlang der Sehne zu erreichen. Und zwar auch im Bereich des Außenknöchels - ohne den Knöchel zu belasten.