

ANLEITUNG ZUR FUSS- SELBSTBEHANDLUNG DR. MED. MARC MERIAN

Handout für Patientinnen und Patienten



Heimprogramm zu

- Achillodynie
- Faszitis plantaris
- OSG-Distorsion

Mägi Schaller, Nicole Schwab und Raphael Schnetzler;
Sportphysiotherapeuten, Hirslanden Klinik Birshof

Anleitung zur Selbstbehandlung

Die nachfolgenden Handouts enthalten je drei Übungen zu den angesprochenen Diagnosen, welche als Heimprogramm durch Patientinnen und Patienten einfach ausführbar sind. Bei sportlich ambitionierten, sowie bei allen Patientinnen und Patienten mit persistierenden Beschwerden empfehlen wir eine Überweisung zur Physiotherapie zwecks weiterer spezifischer Instruktion und Behandlung.

Die untenstehende Liste gibt einen Überblick über weitere, eventuell notwendige physiotherapeutische Massnahmen.

- Massage
- Faszienbehandlung (Blackroll/Noppenball)
- Dehnen
- Manuelle Techniken
- Sensomotorik / Stabilisation
- Exzentrisches Training
- Allgemeiner Kraftaufbau
- Neurodynamik
- Schuhwerk / Einlagen
- Tape / Elektrotherapie

HIRSLANDEN KLINIK BIRSHOF

REINACHERSTRASSE 28
CH-4142 MÜNCHENSTEIN
T +41 61 335 22 22
D +41 61 335 26 20
F +41 61 335 25 07

BIRSHOF.PHYSIO@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH/BIRSHOF

ACHILLODYNIE-HEIMPROGRAMM



MASSAGE DER ACHILLESSEHNE

Ausgangsstellung

Den Unterschenkel der betroffenen Seite auf das gegenüberliegende Knie legen.

Ausführung

Die Achillessehne zwischen Daumen und Zeigefinger nehmen und die Sehne Richtung Knie mit mittlerem Druck massieren. Dies 3x täglich für 3 Minuten durchführen.



DEHNUNG DER LANGEN WADENMUSKULATUR

Ausgangsstellung

Ausfallschritt; die zu dehnende Wade hinten.

Übungsausführung

Das Körpergewicht auf das vordere Bein verlagern, wobei das Knie des hinteren Beines gestreckt und die Ferse auf dem Boden bleibt. Die Gewichtsverlagerung erfolgt soweit, bis es in der Wade des hinteren Beines zieht. Die Position 3x30 Sekunden halten.

Vorsicht

Die Füße stehen parallel zueinander.



DEHNUNG DER KURZEN WADENMUSKULATUR

Ausgangsstellung

Ausfallschritt; die zu dehnende Wade hinten.

Übungsausführung

Das Körpergewicht auf das hintere Bein verlagern, wobei das Knie gebeugt und die Ferse auf dem Boden bleibt. Die Gewichtsverlagerung erfolgt soweit, bis es in der Wade des hinteren Beines zieht. Die Position 3x30 Sekunden halten.

Vorsicht

Die Füße stehen parallel zueinander, keine x-Beinstellung.



EXZENTRISCHES TRAINING DER LANGEN WADENMUSKULATUR

Ausgangsstellung

Barfuß auf einer Stufe auf den Zehenspitzen stehen, die Knie sind gestreckt.

Übungsausführung

Diese Position 2 Sekunden halten und dann die Fersen innerhalb von 3-5 Sekunden unter die Horizontale absenken lassen und danach wieder in den Zehenstand zurückgehen.

Nach maximal 15 Wiederholungen (zu Beginn max. 10

Wiederholungen) eine Pause von 30 Sekunden machen.

Täglich beginnend mit 3x10-15 Wiederholungen, bis auf 6x15

Wiederholungen täglich steigern.

Dieses Training mindestens 12 Wochen lang durchführen.

Leichte Schmerzen in der Achillessehne und Wade sind erlaubt.

Steigerung
Nach 2-3 Wochen diese Übung einbeinig absolvieren.

Vorsicht Das Knie bleibt während der ganzen Übung gestreckt.



EXZENTRISCHES TRAINING DER KURZEN WADENMUSKULATUR

Ausgangsstellung

Barfuss auf einer Stufe auf den Zehenspitzen stehen, die Knie sind gebeugt.

Übungsausführung

Diese Position 2 Sekunden halten und dann die Fersen innerhalb von 3-5 Sekunden unter die Horizontale absenken lassen und danach wieder in den Zehenstand zurückgehen.

Nach maximal 15 Wiederholungen (zu Beginn maximal 10 Wiederholungen) eine Pause von 30 Sekunden machen.

Täglich beginnend mit 3x10-15 Wiederholungen, bis auf 6x15 Wiederholungen täglich steigern.

Dieses Training mindestens 12 Wochen lang durchführen.

Leichte Schmerzen in der Achillessehne und Wade sind erlaubt.

Steigerung

Nach 2-3 Wochen diese Übung einbeinig absolvieren.

Vorsicht

Das Knie bleibt während der ganzen Bewegungsausführung gebeugt.

KONTROLL-TABELLE

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

HIRSLANDEN KLINIK BIRSHOF

REINACHERSTRASSE 28

CH-4142 MÜNCHENSTEIN

T +41 61 335 22 22

F +41 61 335 25 07

BIRSHOF.PHYSIO@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH/BIRSHOF

FASZITIS PLANTARIS-HEIMPROGRAMM



MASSAGE UND DEHNUNG DER PLANTARFASZIE

Ausgangsstellung

Den Unterschenkel der betroffenen Seite auf das gegenüberliegende Knie legen.

Ausführung

Den Fuss und die Zehen Richtung Unterschenkel bewegen und mit dem Daumen die Fusssohle massieren. Dies 3x täglich für 3 Minuten durchführen.



FASZIEN-TECHNIK DER FUSSSOHLE MIT TENNISBALL

Ausgangsstellung

Sitz oder Stand

Ausführung

Den Tennisball oder Igelball mit intensivem Druck unter der Fusssohle in verschiedene Richtungen bewegen. Dies 3x täglich für 3 Minuten durchführen.



EXZENTRISCHES TRAINING DER LANGEN WADENMUSKULATUR

Ausgangsstellung

Barfuss auf einer Stufe auf den Zehenspitzen stehen, die Knie sind gestreckt.

Übungsausführung

Diese Position 2 Sekunden halten und dann die Fersen innerhalb von 3-5 Sekunden unter die Horizontale absenken lassen und danach wieder in den Zehenstand zurückgehen.

Nach maximal 15 Wiederholungen (zu Beginn max. 10 Wiederholungen) eine Pause von 30 Sekunden machen.

Täglich beginnend mit 3x10-15 Wiederholungen, bis auf 6x15 Wiederholungen täglich steigern.

Dieses Training mindestens 12 Wochen lang durchführen.

Leichte Schmerzen in der Achillessehne und Wade sind erlaubt.

Steigerung

Nach 2-3 Wochen diese Übung einbeinig absolvieren.

Vorsicht

Das Knie bleibt während der ganzen Übung gestreckt.



EXZENTRISCHES TRAINING DER KURZEN WADENMUSKULATUR

Ausgangsstellung

Barfuss auf einer Stufe auf den Zehenspitzen stehen, die Knie sind gebeugt.

Übungsausführung

Diese Position 2 Sekunden halten und dann die Fersen innerhalb von 3-5 Sekunden unter die Horizontale absenken lassen und danach wieder in den Zehenstand zurückgehen.

Nach maximal 15 Wiederholungen (zu Beginn maximal 10 Wiederholungen) eine Pause von 30 Sekunden machen.

Täglich beginnend mit 3x10-15 Wiederholungen, bis auf 6x15 Wiederholungen täglich steigern.

Dieses Training mindestens 12 Wochen lang durchführen.

Leichte Schmerzen in der Achillessehne und Wade sind erlaubt.

Steigerung

Nach 2-3 Wochen diese Übung einbeinig absolvieren.

Vorsicht

Das Knie bleibt während der ganzen Bewegungsausführung gebeugt.

KONTROLL-TABELLE

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

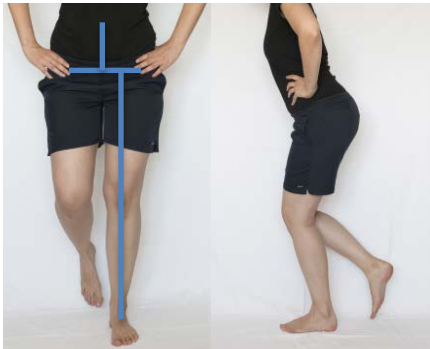
HIRSLANDEN KLINIK BIRSHOF

REINACHERSTRASSE 28
 CH-4142 MÜNCHENSTEIN
 T +41 61 335 22 22
 F +41 61 335 25 07

BIRSHOF.PHYSIO@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH/BIRSHOF

OSG-DISTORSIONS-HEIMPROGRAMM



STABILISATION

Ausgangsstellung

Einbeinstand vor dem Spiegel.

Übungsausführung

Die Hüfte und das Knie des Standbeines sind leicht gebeugt und der gerade Rücken ist etwas nach vorne geneigt. Die Mitte des Sprunggelenkes, des Kniegelenkes und der Hüfte bilden eine Gerade und das Becken steht horizontal im Raum. Die Position 3x10 Sekunden stabil halten und dabei den Fuss der Gegenseite heben. Die Übung mehrmals täglich ausführen.



SENSOMOTORISCHES TRAINING

Ausgangsstellung

Mit einem Fuss auf ein zusammengefaltetes Frottée-Tuch oder eine Gymnastik-Matte stehen.

Übungsausführung

Einbeinstand in leichter Kniebeugung stabil halten und den Fuss der Gegenseite in der Luft in verschiedene Richtungen bewegen (vor-zurück, seitlich, kreisen).

Vorsicht

Achten sie auf eine korrekte Beinachsenstellung und Beckenstabilität (vgl. vorherige Übung)



KRÄFTIGUNG DER LANGEN WADENMUSKULATUR

Ausgangsstellung

Mit den Vorfüssen auf einer Stufe stehen.

Übungsausführung

sich mit gestreckten Knien in den Zehenstand hochstossen. Die Übung so oft wiederholen, bis eine Ermüdung in der Wade spürbar ist.

Sind 3 Serien mit mehr als 20 Wiederholungen möglich, kann die Übung einbeinig ausgeführt werden.

Vorsicht

Die Knie bleiben während der ganzen Übung gestreckt. Beim Heben und Senken der Ferse den Fuss nicht nach aussen abkippen lassen.



KRÄFTIGUNG DER KURZEN WADENMUSKULATUR

Ausgangsstellung

Mit den Vorfüssen auf einer Stufe stehen.

Übungsausführung

Sich mit gebeugten Knien in den Zehenstand hochstossen.
Die Übung so oft wiederholen, bis eine Ermüdung in der Wade spürbar ist.

Sind 3 Serien mit mehr als 20 Wiederholungen möglich, kann die Übung einbeinig ausgeführt werden.

Vorsicht

Die Knie bleiben während der ganzen Übung gebeugt.
Beim Heben und Senken der Ferse den Fuss nicht nach aussen abkippen lassen.

KONTROLL-TABELLE

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

HIRSLANDEN KLINIK BIRSHOF

REINACHERSTRASSE 28
CH-4142 MÜNCHENSTEIN
T +41 61 335 22 22
F +41 61 335 25 07

BIRSHOF.PHYSIO@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH/BIRSHOF