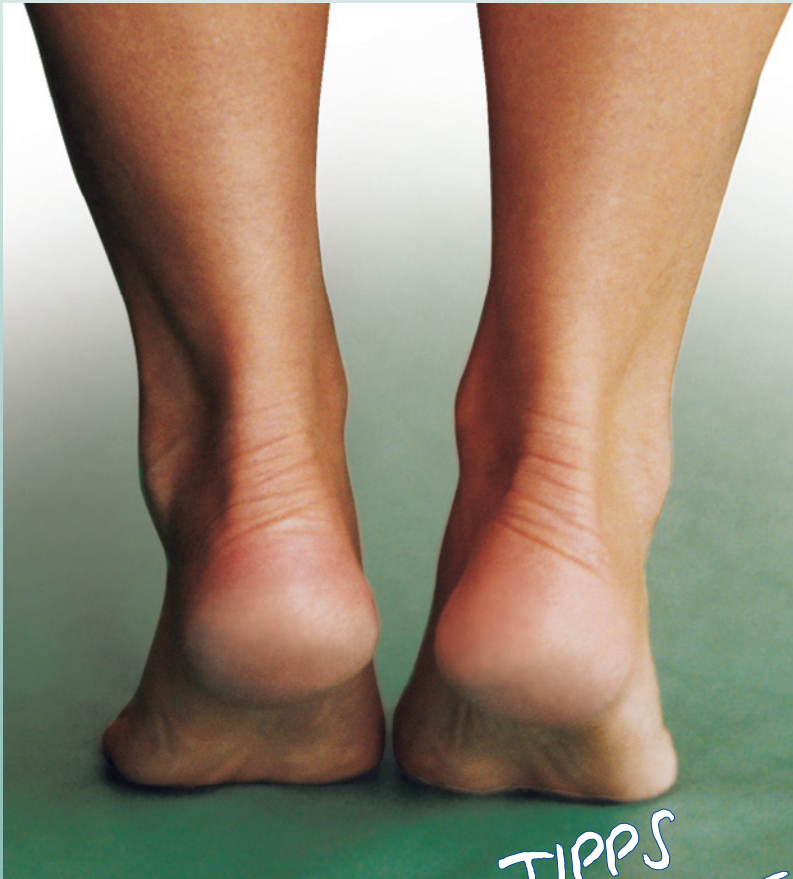


ACHILLESSEHNEN BESCHWERDEN



TIPPS
FÜR SPORTLER

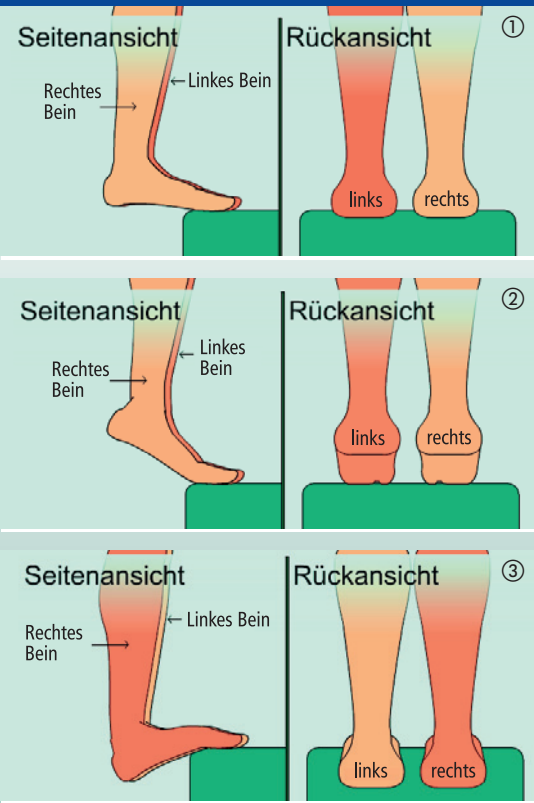


Die bei Sportlern mit am stärksten beanspruchte Sehne ist die Achillessehne. Und oft sorgen Beschwerden im Bereich der Achillessehne für Beeinträchtigung.

Hier handelt es sich häufig um eine Degeneration bzw. Schwächung und mangelnde Dehnfähigkeit verschiedener Muskeln im Fuß- und Wadenbereich. Diese Schwächung und mangelnde Dehnfähigkeit kann durch eine einfache Übung, **die Achillosan®-Übung**, behoben werden (siehe nächste Seite oder unter www.achillessehne.de mit Forum).

Regelmäßig (1 – 2 x pro Tag) durchgeführt, haben Sie eine sehr große Chance, diese Schwächen und die daraus entstandenen Beschwerden zu beseitigen. Auch ohne Beschwerden sollte diese Übung zum regelmäßigen Training jeden Sportlers gehören.

► DIE ACHILLOSAN®-ÜBUNG



Rechtes Bein mit schmerzhafter Achillessehne

■ Unbelastet ■ Belastet

TIPPS!

Wählen Sie die Treppenstufe oder das Podest so, dass rechts und links die Möglichkeit besteht, mit den Händen das Gleichgewicht zu halten (Wand, Geländer)

Führen Sie diese Übung 2 x täglich aus und beginnen Sie mit 20 Wiederholungen

Steigerung nach 1 – 2 Wochen auf bis zu 40 Wiederholungen

Dauer 10 – 12 Wochen

Nach 10 – 14 Tagen kann mit zusätzlichen Gewichten (max. 5 kg Hanteln, Rucksack) geübt werden

- ① Stellen Sie sich (barfuß oder in Strümpfen!) mit den Zehen auf den Rand einer Treppenstufe oder Podest (Bild 1).
- ② Verlagern Sie das Körpergewicht auf das Bein mit der gesunden Achillessehne (hier linkes Bein) und gehen langsam in den Zehenstand (Bild 1+2).
- ③ Verlagern Sie nun das Körpergewicht auf das Bein mit der schmerzhaften Achillessehne (hier rechtes Bein) und senken langsam die Fersen unter das Stufenniveau bis Sie die Dehnung im unteren Bereich des Wadenmuskels deutlich spüren. Die Knie bleiben dabei durchgedrückt (Bild 3).
- ④ Verlagern Sie nun das Körpergewicht auf das Bein mit der gesunden Achillessehne (hier linkes Bein) und beginnen erneut mit dem Vorgang.
- ⑤ Nach zehn Wiederholungen 7 Sekunden im Zehenstand (gleiche Belastung beider Beine) stehen bleiben.

Eine deutlich schnellere Besserung der Achillessehnenbeschwerden erfahren Sie, wenn vor jeder sportlichen Betätigung und vor der Achillosan®-Übung eine Massage des Achillessehnenbereichs mit der Massagesalbe Achillosan® 1, idealerweise von einem Masseur, durchgeführt wird. Mit dieser Massage werden mögliche Narbengewebe gelöst, die zu Irritationen führen können.

Denken Sie daran in der Aufwärmphase und beim Auslaufen, den Achillessehnenbereich zu dehnen (Ausfallschritt).

Diese Dehnübung ersetzt nicht die Konsultation eines Arztes. Achillessehnenbeschwerden können auch andere Ursachen haben, bei denen die Achillosan®-Übung nicht helfen kann.



Achillosan® 1

Massagesalbe

Aktivierende und pflegende Massagesalbe für Massagen vor und nach sportlichen Aktivitäten.

Vorbeugend bei Muskelkater, Muskelverspannungen, Kniebeschwerden und Sehnenreiz.

Gute Griffigkeit.

100 ml Bestellnr. Apotheke 1304475
500 ml Bestellnr. Apotheke 1304682



Achillosan® 2

Wärmende Massagesalbe

Tiefgehende Wärmeentfaltung in Verbindung mit Massage – durchblutungsfördernd und pflegend.

Hochwertige Kräuterextrakte lockern die Muskulatur und machen sie geschmeidig. Die Muskelentspannung wird gefördert, daher ideal zur Prophylaxe bei Muskelproblemen.

Gute Griffigkeit.

100 ml Bestellnr. Apotheke 1304831
500 ml Bestellnr. Apotheke 1305210



Herstellung und Vertrieb

Anhalt GmbH

Willy-Brandt-Ring 12 · 67592 Flörsheim-Dalsheim
Tel. (0 62 43) 90 36-0 · Fax (0 62 43) 90 36-28
eMail: info@sportlavit.de

Vertrieb Niederlande

Sport-Lavit Nederland

Grotestraat 111 · 5821 AD Vierlingsbeek, Nederland
Tel. +31 (0) 478-63 15 61 · Fax +31 (0) 478-63 12 10
Mobil +31 (0) 655 368 555
Internetsite: www.sportlavit.nl
eMail: info@SportLavit.nl

Vertrieb Österreich

Firma Eimermacher

Eimermacher Handels GmbH & Co. KG
Durisolstr. 7 · A-4600 Wels
Tel. (0043) 72 42-46-9 09-0 · Fax (0043) 72 42-46-9 09-20
e-mail: office@eimermacher.at

Erhältlich in der Apotheke Bestellnummer = PZNR.
1304475 und bei Ihrem Physiotherapeuten

Übergeben durch:

