

Dehnung der Wadenmuskulatur

Die Wadenmuskulatur ist aus einem sehr starken dreiteiligen Muskel aufgebaut.

Sie überträgt die Kraft von der Achillessehne auf die Ferse und wirkt somit als wichtiger Stabilisator beim Laufen.

Durch das Abrollen des Sprunggelenkes mit Abstoßen vom Untergrund wirkt die Wadenmuskulatur zusätzlich auch auf weitere Sehnen im Bereich des Vorfusses und besitzt deshalb eine sehr wichtige Funktion beim Gehen, Laufen und Springen.

Aufgrund einer Verkürzung der Wadenmuskulatur ist der Abrollvorgang des Fusses deutlich eingeschränkt und sowohl verantwortlich für Beschwerden im Bereich der Ferse (direkt an der Achillessehne) sowie auch im Fusssohlenbereich bis zum Vorfuss. Dies führt zu unterschiedlichen Fussüberlastungen und Fehlstellungen.

Auch im Wachstumsalter kann eine verkürzte Wadenmuskulatur anatomische Veränderungen des Fusses zur Folge haben.

Um eine Verkürzung der Wadenmuskulatur zu vermeiden ist regelmässiges Dehnen (Stretching) der Wadenmuskulatur sehr wichtig.

Übung: Dehnung der Wadenmuskulatur isoliert



Grundposition

Das Stretching der Wadenmuskulatur sowohl für die betroffene wie auch für die beschwerdefreie Seite wichtig, weshalb die Grundposition für beide Beine unabhängig ist.

Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Wand und lehnen sich an der Wand an.

Beide Beine sollten **parallel hintereinanderstehen**. Dabei ist es besonders wichtig, dass der hintere Fuss nicht nach aussen gedreht, sondern mit den Zehen auf die Ferse des vorderen Fusses zielt und fest auf den Boden gedrückt wird.



Dehnung

Nun wird das Körpergewicht auf das vordere Bein verlagert. Dabei sollte der hintere Fuss im Knie gestreckt bleiben und die Ferse auf den Boden gedrückt gehalten werden.

Kommt es zu einem Ziehen in der Wade bis teilweise in die Kniekehle sollte diese Position für ca. 30 Sekunden gehalten werden, dann Wechsel auf die Gegenseite.

Für jede Seite sollte diese Dehnung 3x durchgeführt werden, sodass eine Übungseinheit mindestens 3 Minuten beträgt.

Wir empfehlen die Übung 3x tgl. für min. 2-3 Monate regelmässig durchzuführen.

Bei sportlichen Aktivitäten ist die Dehnungsübung bei aufgewärmter Muskulatur im Anschluss an die Sportaktivität zusätzlich empfohlen.

Übung: Dehnung und gleichzeitige Kräftigung der Wadenmuskulatur



Grundposition

Diese Übung wird im Idealfall an einer Treppenstufe durchgeführt. Hierbei wird der zu behandelnde Fuss auf dem Zehenballen an der Kante einer Treppenstufe platziert bzw. auf einen Absatz aufgestellt.



Dehnung

Nun wird der nicht zu beübende Fuss angehoben und im Knie abgewinkelt.

Die Ferse des zu beübenden Fusses folgt nun langsam nach unten in Richtung 2. Untere Treppenstufe abgesenkt, bis ein Ziehen in der Wade spürbar ist. Diese Position soll für ca. 10 Sekunden gehalten werden.

Die Ferse wird nun wieder langsam nach oben gebracht (gleichzeitige Kräftigung der Wade).

Diese Übung sollte jeweils 10x für beide Beine wiederholt werden.

Übung: Dehnung der Wadenmuskulatur bei gleichzeitiger Kräftigung der Streckmuskulatur auf der Fussvorderseite



Fersengang

Diese Übung wird im Fersengang durchgeführt, wobei der Vorfuss maximal nach oben gezogen und das Knie durchgestreckt sein sollte.

Dabei sollte mit der Ferse nicht auf den Boden gestampft werden.

Versuchen Sie den Fersengang für ca. 20 Sekunden durchzuführen.

Die Übung sollte jeweils 3x wiederholt werden.

Wichtig: Nur durch eine regelmässige und konsequente Behandlung lassen sich die über eine lange Zeit entstandenen Beschwerden lindern bzw. komplett zurückdrängen