

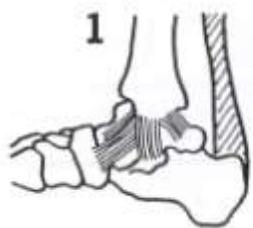


*Praxis für Physiotherapie
R. & S. Jesse GbR
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 13
17192 Waren (Müritz)
Tel: 03991/121534
www.physio-jesse.de
e-mail: info@physio-jesse.de*

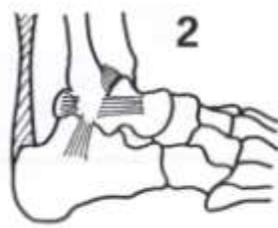
*Gymnastik-
programm
bei
Verletzungen
im Bereich
des
Sprunggelenkes*

Einleitung

Sprunggelenke sind mit ca.20 % aller Sportverletzungen am häufigsten betroffen. Hierbei führt das klassische Umknicken in der Regel zu Schädigungen des Kapsel-Band-Apparates (Bänderzerrungen,-dehnungen,- zerreiungen). Knöcherne Verletzungen treten seltener auf (Bruch der Außen- und Innenknöchel, Zerreißung des Verbindungsbandes zwischen Schien- und Wadenbein). Das Ziel von Übungsprogrammen ist die Verbesserung von Gelenkfunktionen, die muskuläre Kräftigung und vor allem die Feinabstimmung zwischen Muskulatur und Nervenstrukturen (Koordination).



1. Innenbandapparat



2. Außenbandapparat



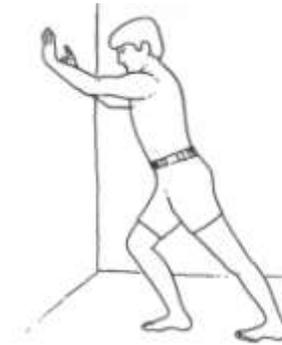
3. Sprunggelenk mit Innen- und Außenknöchelfraktur und Zerreißung der Bandverbindung zwischen Schien- und Wadenbein

1. Dehnung

jede Übung 3 x wiederholen und 20 – 30 sec. halten

a) Wadenmuskulatur zwei Anteile

- mit Funktion am Knie



- Schrittstellung an der Wand
- Ferse am Boden , Knie bleibt gestreckt
- über die Hüfte soweit in Richtung Wand vorgehen, bis ein Spannungsgefühl im Bereich Wade bzw. Kniekehle auftritt

b) Wadenmuskulatur

- ohne Funktion am Knie

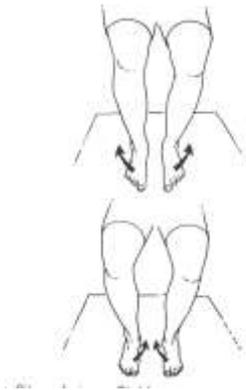


- Schrittstellung an der Wand
- Ferse am Boden
- das gebeugte Knie soweit zur Wand vorschieben , bis ein Spannungsgefühl im Bereich Wade bis Achillessehne auftritt

2. Beweglichkeit



- Sitz auf dem Stuhl
 - Fußsohle mit Ferse am Boden lassen
 - Knie nach vorne schieben
- Variation:** Einbeinkniestand
- Knie schiebt über Großzehe mit Oberkörper nach vorne



- Sitz auf einem Stuhl
- Fußaußenrand bzw. Fußinnenrand hochziehen
- Abstand zwischen beiden Knien bleibt gleich



- Langsitz mit untergelagertem Knie
- ein Handtuch um den Vorfuß legen
- den Fuß über beide Hände mit Hilfe eines Handtuches in Richtung Knie ranziehen (verwehrt Fußaußenrand hochziehen)

Geeignete Sportarten in der Frühphase

- Schwimmen
- Radfahren
- gezieltes Krafttraining
- gezieltes Lauftraining beginnend auf ebenem Untergrund (z.B. Tartanbahn)

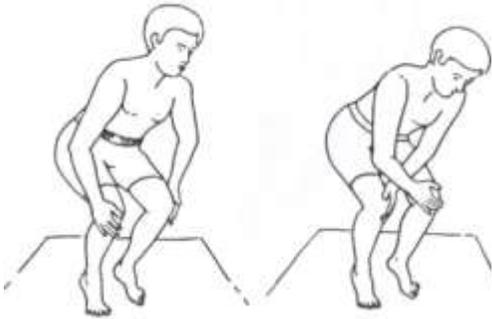
Gefährdende Sportarten in der Frühphase

- Lauf- und Springsportarten (Fuß-, Hand-, Volley- bzw. Basketball)
- Squash, Badminton, Tennis
- Cross-Läufe

Wichtig

- passendes Schuhwerk (funktionell – Dämpfung, Stab, Führung)
- Einlagenversorgung (vor allem postoperativ, oder nach längerer Ruhigstellung)
- sonstige Schuhzurichtungen (z.B. bei Achillesbeschwerden, Schuhaußenranderhöhungen bei Außenbandverletzungen)

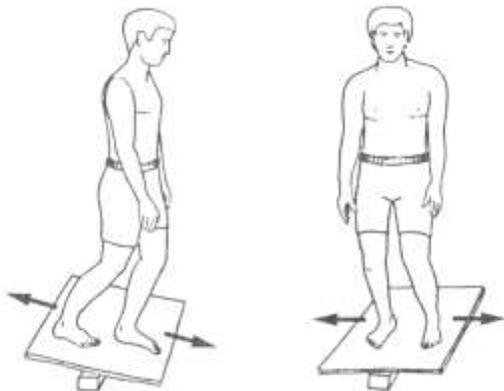
d) Stabilisation im Stand



- Füße etwas mehr als hüftbreit auseinander , Knie und Hüften gebeugt, Gewicht auf die Zehenspitzen , Ferse sind weg vom Boden
- Hände greifen von außen an die Knie und wollen diese zusammen drücken (es darf keine Bewegung stattfinden)
- Hände greifen von innen an die Knie und wollen diese auseinander drücken (es darf keine Bewegung stattfinden)

e) auf Kippbrett

Aus einem Holzbrett ca. 40/50 cm und einem Rund- bzw. Kantholz (ca . 3 cm Durchmesser) herstellen.



Stand mit beiden Beinen quer oder längs auf dem Brett

Gewichtsverlagerung vor - zurück bzw. rechts - links)

bei gestrecktem und auch gebeugtem Knie üben. Steigerung auf einem Bein

3. Kräftigung

a) Wadenmuskulatur - teilbelastet



- Rückenlage
- Beine angestellt
- Gesäß abheben, auf Zehenspitzen und wieder runter

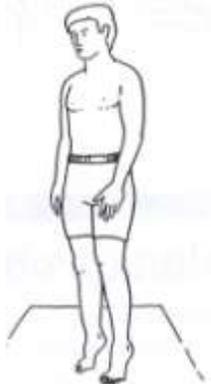


- Sitz an der Wand
- Knie und Hüften im rechten Winkel gebeugt
- Hände liegen locker auf den Oberschenkeln, auf Zehenspitzen und wieder runter



- Einbeinkniestand
- Hände , Gewicht auf Knie
- Ferse hochdrücken (auf die Fußspitze)

- vollbelastet



- Zehenspitzenstand
- beidbeinig bzw. einbeinig



Steigerung

- Vorfuß mit Handtuch unterlagert
- Ferse hoch bis auf Zehenspitzen



Steigerung

- Auf eine Treppenstufe hochsteigen,
- bis in Zehenspitzenstand

b) Deuserband (Theraband, etc. oder alter Fahrradschlauch)

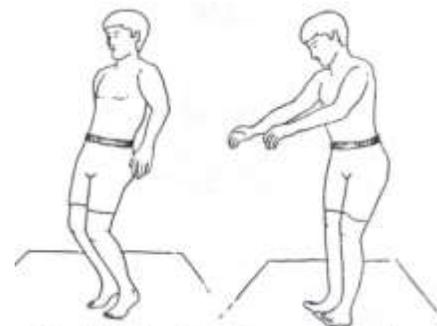


- Fußaußenkanten beidseitig hochziehen
- Beine leicht gegrätscht (wichtig bei Außenbandproblemen)



- Fuß und Zehen zum Knie ziehen (vermehrt Fußaußenrand)
- Knie etwas an Bauch beugen

c.) Wadenmuskulatur –und Fußheber



- Stand: Wechsel von Ferse- und Zehenspitzenstand, dabei Füße parallel, hüftbreit auseinander
- mit leicht gebeugten Knien nach vorn und hinten abrollen

