

Übungen bei Sehnenbeschwerden

Lassen Sie sich von Ihrem Therapeuten die für Sie geeignete Übung ankreuzen und trainieren Sie diese drei- bis fünfmal pro Woche. Führen Sie die Übung in einem langsamen Tempo in **drei Sätzen à 10 bis 15 Wiederholungen** durch mit jeweils **drei bis fünf Minuten Pause**. Um nicht einseitig zu trainieren, können Sie in der Pause die Übung auf der anderen Seite durchführen, selbst wenn diese Ihnen keine Beschwerden bereitet.

Um Ihre Reaktion auf die Belastung einzuschätzen, ist es wichtig, die Schmerzen zu beobachten. Dabei hilft das Pain Monitoring Model mit der Numerischen Rating-Skala von 0–10 (👁️ ABB. A). Ist der Schmerz während und direkt nach der Übung größer als 5, ist die Übung zu intensiv. In diesem Fall reduzieren Sie im nächsten Durchgang den Widerstand, indem Sie eine leichtere Hantel nehmen, ein schwächeres Theraband wählen oder es lockerer greifen. Sollte der Schmerz am nächsten Tag größer als 5 sein, ist es sinnvoll, die Übungen zu verändern, indem Sie zum Beispiel die Spannung gegen den Widerstand des Therabands nur halten, ohne eine Bewegung auszuführen. Hierbei empfiehlt sich eine andere Trainingsintensität: Trainieren Sie **zwei- bis dreimal täglich**, indem Sie die Spannung **fünfmal über 45 Sekunden** halten. Zwischen den Wiederholungen legen Sie **eine Minute Pause** ein.

Bessern sich die Beschwerden im Laufe der Zeit und bleibt der Schmerz nach der Übung dauerhaft unter 3, können Sie wieder zum dynamischen Training mit drei Sätzen 10 bis 15 Wiederholungen übergehen.

Pain Monitoring Model: Numerische Rating-Skala (NRS)

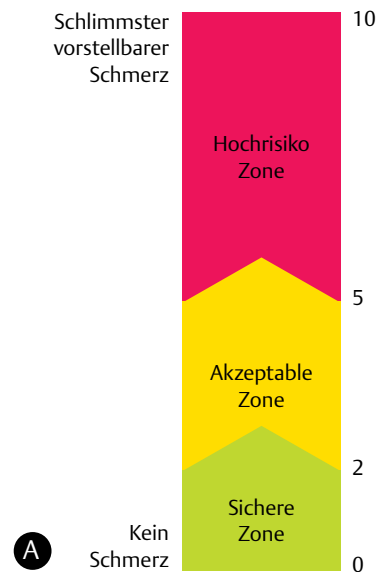


Abb.: angelehnt an Silbermangel KG, Crossley KM. J Orthop Sports Phys Ther 2015; 21: 1–42 und van der Worp H, Zwerver J, Kujjer PP et al. J Back Musculoskelet Rehabil 2011; 24: 49–55

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich gerne an uns:



Für die Bizepssehne und die Rotatorenmanschette

bitte ankreuzen

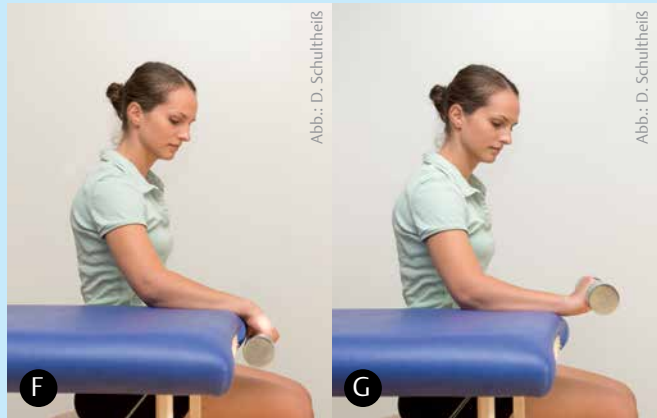
Stellen Sie sich mit dem linken Fuß auf das Theraband und wickeln Sie es sich um die rechte Hand (👁️ ABB. B). Bewegen Sie Ihren gestreckten rechten Arm über vorne nach oben bis neben Ihren Kopf (👁️ ABB. C) und wieder zurück in die Ausgangsstellung. Wenn Sie den linken Bizeps und die linke Rotatorenmanschette trainieren möchten, machen Sie die Übung spiegelverkehrt.



Für die Rotatorenmanschette

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Wickeln Sie das Theraband um beide Hände und beugen Sie die Ellenbogengelenke im rechten Winkel an (☞ ABB. D). Bewegen Sie Ihren rechten Unterarm nach außen (☞ ABB. E) und wieder zurück in die Ausgangsstellung. Halten Sie während der Übung den rechten Ellenbogen nahe am Körper und den linken Arm stabil. Wenn Sie die linke Rotatorenmanschette trainieren möchten, machen Sie die Übung spiegelverkehrt.

bitte ankreuzen



Für die Hand- und Fingerextensoren

Setzen Sie sich seitlich an einen Tisch und legen den rechten Unterarm darauf ab. Fassen Sie mit der rechten Hand eine Hantel und lassen Sie sie locker über den Tischrand hängen (☞ ABB. F). Heben Sie die Hand nach oben (☞ ABB. G) und wieder zurück in die Ausgangsstellung. Der Unterarm sollte während der Übung liegen bleiben. Wenn Sie die linke Seite trainieren möchten, machen Sie die Übung spiegelverkehrt.

bitte ankreuzen



Für die Achillessehne

Stellen Sie sich mit beiden Füßen an den Rand einer Stufe oder eines dicken Buches. Starten Sie im Zehenstand (☞ ABB. H) und senken dann die Fersen über den Rand nach unten ab, so weit es möglich ist (☞ ABB. I). Danach kehren Sie wieder in die Ausgangsstellung zurück. Führen Sie die Übung abwechselnd mit gebeugten und gestreckten Kniegelenken durch. Sollten Ihre Achillessehnen-Beschwerden direkt am Fersenbein sein, stellen Sie sich nicht auf eine Stufe, sondern auf den Boden und senken die Fersen nur bis zum Boden ab.

bitte ankreuzen



Für die Patellasehne

Stellen Sie sich in den Ausfallschritt. Der rechte Fuß steht vorne, die linke Ferse ist angehoben (☞ ABB. J). Beugen Sie beide Kniegelenke, bis das vordere 90 Grad erreicht hat (☞ ABB. K). Danach kehren Sie wieder in die Ausgangsstellung zurück. Sie können die Übung steigern, indem Sie die Übung mit einem schweren Rucksack ausführen. Wenn Sie die linke Patellasehne trainieren möchten, machen Sie die Übung spiegelverkehrt.

bitte ankreuzen