

Merkblatt zur Dehnung und/oder Kräftigung der Wadenmuskulatur/Achillessehne

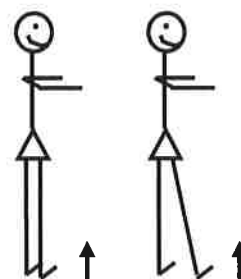
Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Eltern

Einleitung

Die Wadenmuskulatur streckt den Fuss im Sprunggelenk und überträgt die Kraft über die Achillessehne auf die Ferse und den Vorfuss. Bei verkürzter Wadenmuskulatur ist der Abrollvorgang des Fusses eingeschränkt und kann Probleme im Sprunggelenk und Vorfuss verursachen. Wachstumsphasen können bei Kindern zu einer vermehrten Spannung und wiederum zu einer relativen Verkürzung der Muskulatur/Achillessehne führen. Ein regelmässiges und konsequentes Dehnen und/oder Kräftigen ist deshalb sehr wichtig

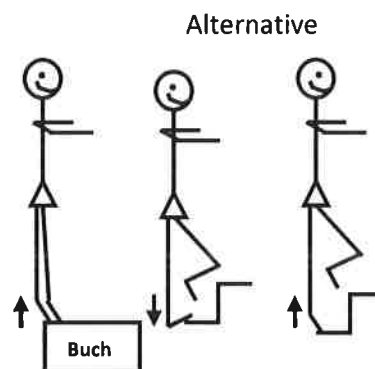
1. Dehnung der Wadenmuskulatur und gleichzeitige Kräftigung der Fusshebermuskeln (Fersenlaufen)

Ausgangsstellung	Stand auf beiden Fersen. Zehen und Vorfuss sind maximal nach oben gezogen. Knie sind gestreckt. Der Fuss Aussenrand sollte den Boden nicht berühren.
Durchführung	Gehen in oben genannter Position. Fersen sollen leise und sanft auf dem Boden aufkommen.
Dosierung	3 Serien für 3 Minuten



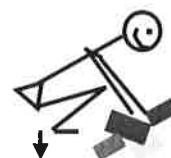
2. Dehnung und gleichzeitige Kräftigung der Wadenmuskulatur

Ausgangsstellung	Mit beiden Zehenballen stehend auf dem Rand einer Treppenstufe oder einem dicken Buch.
Durchführung	Ferse während 7 Sekunden nach unten bewegen bis ein leichtes Ziehen in der Wade spürbar ist. Schnell hoch in den Zehenstand. Dann wiederholen.
Dosierung	10 Wiederholungen



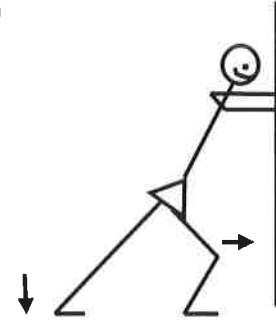
3. Hocksitzeinnahme mit Fusssohlen auf dem Boden

Ausgangsstellung	In die Hocke gehen, so dass der ganze Fuss von Ferse bis Zehen den Boden berühren.
Durchführung	In der Hocke bleiben und z.B. etwas spielen.
Dosierung	Position wenn möglich über mehrere Minuten halten.



4. Dehnung der Wadenmuskulatur (für fortgeschrittene/ältere Kinder)

Ausgangsstellung	Grosser Ausfallschritt zur Wand, betroffenes Bein hinten. Hände auf Schulterhöhe an Wand. Füsse schauen in Blickrichtung.
Durchführung	Becken zur Wand bewegen, dabei den Rücken gerade halten. Ferse bleibt am Boden und das hintere Knie gestreckt.
Dosierung	Position 15-20 Sekunden halten und 5x wiederholen.



5. Dehnung der Waden- und hinteren Oberschenkelmuskulatur im Sitz

Ausgangsstellung	Langsitz, Knie sind gestreckt
Durchführung	Die Hände umgreifen die Füsse und ziehen die Zehenspitzen Richtung Bauch. Die Knie bleiben gestreckt.
Dosierung	Position 15-20 Sekunden halten und 5x wiederholen.



Grundsätzliches

Übungen zur Dehnung der Wade sollten täglich durchgeführt werden, am besten 3 mal Täglich. Vielleicht auch gemeinsam mit anderen Familienmitgliedern im normale Tagesablauf mit integrieren. zB: Beim Zähneputzen, Treppensteigen, Fernsehschauen usw.

