

# Aktive Sprunggelenkgymnastik

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

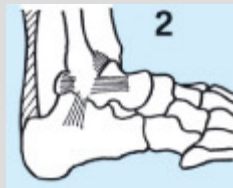
Das Ziel des folgenden Übungsprogrammes ist die Verbesserung der Gelenkfunktionen, die muskuläre Kräftigung und vor allem die Feinabstimmung zwischen Muskulatur und Nervenstrukturen (Koordination). Die Übungen sollten am besten täglich mehrfach durchgeführt werden.

**Hinweis: Alle Übungen dürfen nur nach Freigabe durch Ihren Arzt durchgeführt werden,  
→ in der Regel nach Erreichen der Vollbelastung**

**Sprunggelenke sind mit ca. 20 % aller Sportverletzungen am häufigsten betroffen.**



Innenbandapparat



Außenbandapparat



Sprunggelenk

mit Innen- und Außenknöchelfraktur und Zerreißung der Bandverbindung zwischen Schien- und Wadenbein

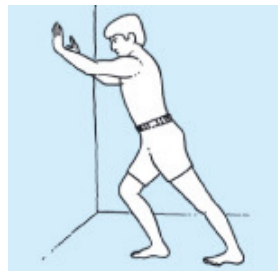
## I. Dehnung

→ jede Übung 3 x wiederholen und 20 – 30 Sek. halten.



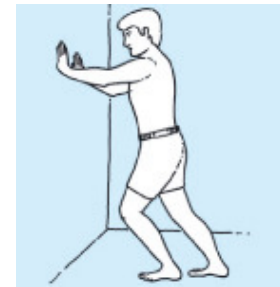
**Fuß- und Zehenheber**

Sitz auf dem Boden, Zehen gebeugt (gekrallt) halten, Fuß lang nach unten führen, bis ein Spannungsgefühl am Fußrücken auftritt



**Wadenmuskulatur**  
- 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



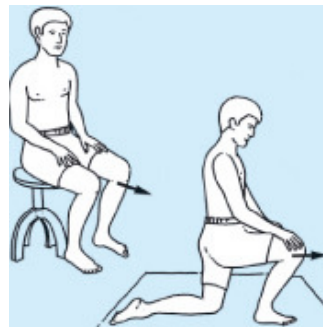
**Wadenmuskulatur**  
- ohne Funktion am Knie

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

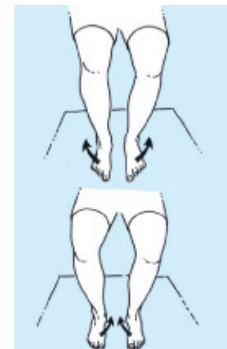
## II. Beweglichkeit



Langsitz mit unterlagertem Knie, ein Handtuch um den Vorfuß legen, den Fuß über beide Hände mit Hilfe des Handtuches in Richtung Knie ranziehen



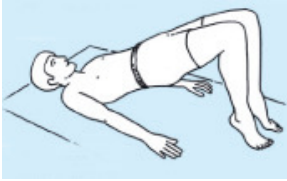
Sitz auf einem Stuhl, Fußsohle mit Ferse auf dem Boden lassen, Knie nach vorn schieben Variante „Einbeinkniestand“: Knie schiebt über Großzehe mit Oberkörper nach vorne



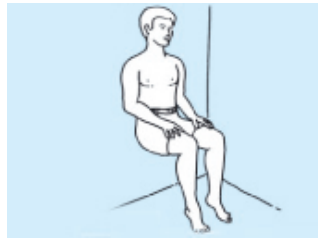
Sitz auf einem Stuhl, Fußaußen- bzw. innenrand hochziehen, Abstand zwischen beiden Knien bleibt gleich

### III. Kräftigung

#### a) Wadenmuskulatur - teilbelastet



Rückenlage, Beine angestellt, Gesäß anheben, auf Zehenspitzen und wieder runter

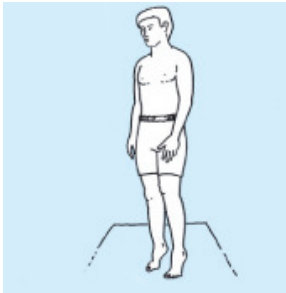


Sitz an der Wand, Knie und Hüften im rechten Winkel gebeugt, Hände liegen locker auf den Oberschenkeln, auf Zehenspitzen und wieder runter



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

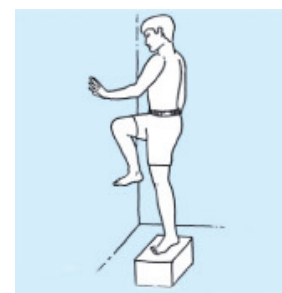
#### Wadenmuskulatur - vollbelastet



Zehenspitzenstand beidbeinig bzw. einbeinig

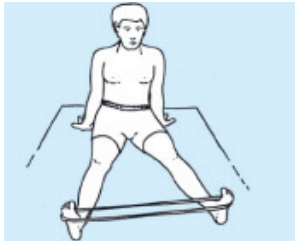


Steigerung: Vorfuß mit Handtuch unterlagert, Ferse hoch bis auf Zehenspitzen

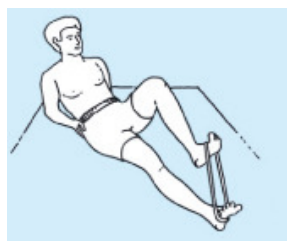


Steigerung: auf eine Treppenstufe hochsteigen, bis in Zehenspitzenstand

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

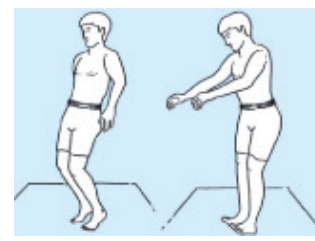


Fußaußenkanten beidseitig hochziehen, Beine leicht gegrätscht (wichtig bei Außenbandproblemen)



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

#### c) Wadenmuskulatur- u. Fußheber



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

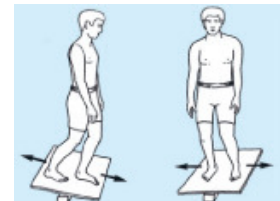


#### d) Stabilisation im Stand

- Füße etwas mehr als hüftbreit auseinander, Knie und Hüften gebeugt, Gewicht auf die Zehenspitzen, Fersen 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) Stabilisation auf Kippbrett

- Stand mit beiden Beinen quer oder längs auf dem Brett
- Gewichtsverlagerung vor-zurück bzw. rechts-links
- bei gestrecktem und auch gebeugtem Knie üben. Seigerung auf einem Bein!



#### 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-, Basketball)
- Squash, Badminton, Tennis, Cross-Läufe

#### WICHTIG

- passendes Schuhwerk (funktionell – Dämpfung, Führung) – keine offenen „Schlappen“