

## Basisübungen bei Verletzungen des Sprunggelenkes

*Diese Übungen helfen Ihnen dabei nach Verletzungen des Bandapparates im Bereich des Sprunggelenkes wieder eine Stabilität zu erlangen.*

### 1. Gewölbebauer

Zu den natürlichen Abfederungsmechanismen, die die Gelenke vor Knorpelschäden schützen, gehören die Fußgewölbe. Diese setzen sich aus dem Längsgewölbe und dem Quergewölbe zusammen. Eine gute Funktion der Fußgewölbe ist gerade für Läufer besonders relevant, denn bei jedem Laufschrift wirken 350 bis zu über 500 Prozent des eigenen Körpergewichts auf die Strukturen des Hüftgelenks. Zudem können Dysbalancen der Fußmuskulatur zu Schmerzen im Sprunggelenk, im Kniegelenk und sogar in der Hüfte oder im Rücken, insbesondere der Lendenwirbelsäule führen.



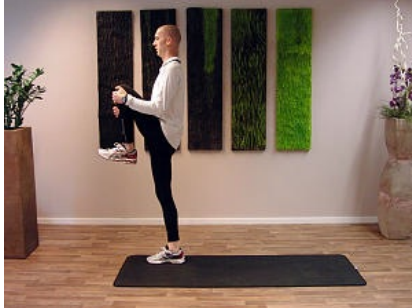
Stellen Sie sich mit dem rechten Bein auf ein zusammengerolltes Handtuch, ein Sofakissen oder eine Schaumstoffmatte. Beugen Sie das Knie leicht an. Ihr rechtes Sprunggelenk sollte dabei nicht nach innen fallen. Die Achillessehne, das ist der dicke Strang, der von der Ferse zur Wade verläuft, steht etwa senkrecht zur Unterlage. Halten Sie die Arme im rechten Winkel und den Rücken gerade. Ihr Blick ist nach vorne gerichtet. Bringen Sie das linke Bein gestreckt hinter Ihre Unterlage. Stabilisieren Sie Ihre Haltung mit den Zehenspitzen des linken Fußes.



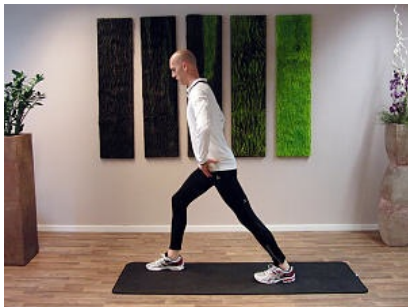
Verlagern Sie Ihr Gewicht auf den rechten Fuß, ohne den Oberkörper nach rechts zu verschieben. Stabilisieren Sie die Position über die rechte Hüftgelenkmuskulatur. Die Spannung merken Sie in der Gesäßmuskulatur und in den Abduktoren an der Außenseite des Oberschenkels. Machen Sie mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne. Ihre linke Ferse berührt jetzt vor der Unterlage den Boden. Machen Sie 3x20 Wiederholungen auf jeder Seite.

## 2. Beinheben

Mit dem Beinheben können Sie üben, Ihre Knie- und Sprunggelenke zu kontrollieren und zu stabilisieren.



Stellen Sie sich in Schrittstellung hin. Das rechte Bein ist vorne. Das linke Bein steht soweit hinten, wie Sie die Hüfte strecken können, ohne in der Lendenwirbelsäule ein Hohlkreuz machen zu müssen. Die Bewegung kommt primär aus der Hüfte. Der Großteil Ihres Körpergewichts liegt auf dem rechten Bein, allerdings ohne den Oberkörper nach rechts zu bewegen. Ihren Rumpf halten Sie gerade und stabil.



Verlagern Sie Ihr gesamtes Gewicht auf das rechte Bein und beugen Sie das linke Bein vor dem Körper an. Denken Sie daran: Die Bewegung kommt aus dem Hüftgelenk. Halten Sie das linke Bein kurz in der Beugung fest. Nehmen Sie, wenn nötig, Ihre Hände zur Hilfe. Gehen Sie dann zurück in die Ausgangsposition und strecken Sie das linke Bein soweit nach hinten wie möglich. Wiederholen Sie diese Bewegung mit jedem Bein 20-mal. Führen Sie drei Sätze des Beinhebens durch.

## 3. Einbeiniges Beinbeugen – Ausgangsstellung

Mit dem einbeinigen Beinbeugen optimieren Sie die Stellung Ihrer Beinachse, also die Stellung von Oberschenkel, Unterschenkel, Sprunggelenk und des Fußes zueinander. Eine optimale Stellung der Beinachsen hilft Fehlstellungen wie Knickfuß oder Senkfuß zu beheben oder zu verringern. Fehlstellungen erhöhen die Verletzungsanfälligkeit, führen zu einer einseitigen Belastung und im weiteren Verlauf zu Muskeldysbalancen.

Das einbeinige Beinbeugen eignet sich zudem als Gleichgewichts- und Stabilitätstraining (Verbesserung der Propriozeption) und zur Optimierung der aufrechten Körperhaltung beim Laufen.



Stellen Sie sich auf das rechte Bein. Ihr Fuß steht exakt unter dem rechten Hüftgelenk, die Zehen zeigen minimal nach außen. Beugen Sie das rechte Kniegelenk leicht an. Spannen Sie Ihren Bauch an und strecken Sie Ihren Rücken (Vorsicht: Kein Hohlkreuz!). Heben Sie den linken Unterschenkel bis zu einem rechten Winkel im Kniegelenk nach hinten an und ziehen Sie die Zehen an. So aktivieren Sie zusätzlich die Schienbeinmuskulatur und spüren dort ein leichtes Ziehen. Die Oberschenkel bleiben parallel zueinander. Strecken Sie Ihren linken Arm gerade über den Kopf. Ihr Rücken bleibt dabei gerade.



Beugen Sie das rechte Bein an, bis auch hier ein nahezu rechter Winkel entsteht. Bewegen Sie dabei den Oberkörper nach vorne und das linke Bein nach hinten. Die linke Hüfte bleibt gestreckt. Halten Sie die Spannung im Bauch und im unteren Rücken, der Lendenwirbelsäule (LWS). Strecken Sie das linke Bein minimal. Der linke Fuß bleibt angezogen. Halten Sie diese Position drei bis fünf Sekunden. Gehen Sie dann zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie das Einbeinige Beinbeugen 15-mal auf beiden Seiten.