

Paula Clayton

# BESCHWERDEN DER **ACHILLESSEHNE** SELBST BEHANDELN

Einfache und effektive Techniken  
gegen Entzündungen und Schmerzen

**riva**

# INHALT

Vorwort .....	7
Kapitel 1	
Was genau ist die Achillessehne? .....	9
Kapitel 2	
Was verursacht meine Schmerzen? .....	11
Gehen Sie Ihren Schmerzen auf den Grund .....	12
Was genau ist eine Tendinopathie der Achillessehne? .....	16
Kapitel 3	
Wie hat sich die Verletzung entwickelt? .....	23
Kapitel 4	
Wie schlimm ist die Tendinopathie meiner Achillessehne? .....	25
1. Phase: reaktive Tendinopathie .....	25
2. Phase: Sehnenverletzung .....	27
3. Phase: degenerative Tendinopathie .....	29
Kapitel 5	
Flexibilität, Stabilität und Leistungstest – Vorbereitung auf die Rehabilitation .....	31
Flexibilitätstest .....	32
Stabilitätstest .....	35
Leistungstest .....	36

## Kapitel 6

<b>Selbstbehandlung für Midportion- und Insertions-Tendinopathie der Achillessehne</b> .....	<b>41</b>
Vorbereitung der Rehabilitation .....	42
Weichteiltherapie .....	43
Beweglichkeit von Fuß und Knöchel .....	69
Taping .....	73

## Kapitel 7

<b>Rehabilitation Ihrer Achillessehne</b> .....	<b>77</b>
Sehnenreaktion auf das Belastungstraining .....	78
Sehnenkapazität und Belastung .....	79
Wozu sollte Ihre Sehne in der Lage sein? .....	80
Planung der Sehnenbelastung .....	84

## Kapitel 8

<b>Individuell angepasste progressive Belastungsübungen</b> .....	<b>87</b>
Stufe 1: isometrische Halteübung .....	87
Stufe 2: Stärke und Ausdauer .....	92
Stufe 3: Übungen zum Kraftspeichern (hohe Sehnenbelastung) ..	94
Stufe 4: Übungen zum Speichern und Freisetzen von Kraft (hohe Sehnenbelastung) .....	95

## Anhang .....

Häufig gestellte Fragen .....	99
Glossar .....	104
Quellen .....	106
Über die Autorin .....	112
Dank .....	112