



Ein bewegendes Übungsheft  
für Deine  
Muskeln, Sehnen  
und Gelenke.



*Bleibt geschmeidig, meine lieben  
Fersen und Achillessehnen!*



## Fersensporen und Achillodynie

Hast Du Probleme mit einem Fersensporen oder schmerzt Deine Achillessehne ist es wichtig, Dehnungsübungen für die Plantarfazie, die Achillessehne und die Wadenmuskulatur durchzuführen sowie durch Massagen das Bindegewebe geschmeidig zu halten. Außerdem solltest Du Deine Fußmuskulatur kräftigen.

Folgende Übungen helfen Dir dabei, Deine Fersensporen- und Achillessehnenbeschwerden loszuwerden bzw. Dich präventiv vor Beschwerden zu schützen.



1

Massiere mit einem kleinen Faszienball Deine gesamte Fußsohle in kleinen, kreisenden Bewegungen. Mit einer kleinen Faszienrolle kannst Du außerdem über Deine Fußsohle und Achillessehne rollen, um das Bindegewebe geschmeidig zu halten. Um Deine Wadenmuskulatur zu lockern eignet sich am besten eine große Faszienrolle.



2

Dehne Deine Fußsohle indem Du die Zehen Deines Fußes umfasst und Richtung Körper ziehst.

3



Dehne Deine Achillessehne und Wadenmuskulatur indem Du dich auf einem Bein mit den Zehenspitzen auf eine Treppenstufe stellst und die Ferse langsam so weit wie möglich nach unten absenkst. Halte die Spannung ca. 5 Sekunden. Drücke Dich danach wieder in den Zehenstand und wiederhole die Übung 10-15 Mal. Führe mit jedem Fuß 2-3 Sätze durch.

4



Als weitere Dehnübung für die Wadenmuskulatur stelle Dich in Schrittstellung vor eine Wand, lehne Dich mit den Händen dagegen und gehe mit dem Oberkörper so weit nach vorne, bis Du eine Dehnung in der Wade des hinteren Beines spürst. Achte darauf, dass die Ferse auf dem Boden bleibt. Führe

die Übung so durch, dass das hintere Bein zunächst gestreckt bleibt und danach leicht gebeugt wird, um unterschiedliche Bereiche der Wadenmuskulatur zu dehnen. Halte die Dehnung für 30-45 Sekunden. Führe insgesamt mit jeder Seite 3 Wiederholungen durch.

5



Kräftige Deine Fußmuskulatur mithilfe eines Stabipads. Stelle Dich auf das Stabipad und führe folgende Übungen durch:

- Gehe in den Zehenstand.
- Führe eine Kniebeuge durch.

Erhöhe den Schwierigkeitsgrad indem Du die Übungen auf einem Bein oder mit geschlossenen Augen durchführst. Führe 10-15 Wiederholungen und 3 Sätze durch.



#### TIPP FÜR DEN ALLTAG

Diese Übung kannst Du z. B. gut jeden Tag beim Zähne putzen durchführen!



## Schienbeinkanten- syndrom

Leidest Du am Schienbeinkanten-  
syndrom, solltest Du zunächst eine  
Pause mit dem Laufen einlegen, um  
die akute Entzündung abklingen zu  
lassen.

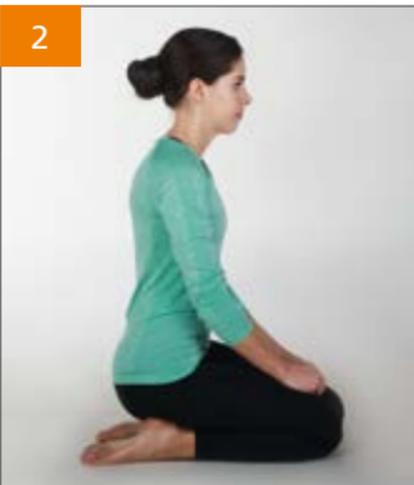
Folgende Übungen helfen Dir da-  
nach, dem Schienbeinkantensyndrom  
vorzubeugen.

1



Rolle die äußere Schienbeinkante mit einer Faszienrolle.

2



Dehne Deinen Schienbeinmuskel, indem Du im Kniesitz Deine Fußgelenke überstreckst. Halte die Dehnung 30-45 Sekunden und führe 3 Wiederholungen durch.

3



Kräftige Deinen Schienbeinmuskel indem Du Deine Fußzehen anhebst. Steigere die Übung langsam, indem Du Gewichte auf Deinen Vorfuß legst. Führe 10-15 Wiederholungen und 3 Sätze durch.

4



Kräftige Deine Fußmuskulatur mithilfe eines Stabipads. Stelle Dich auf das Stabipad und führe folgende Übungen durch:

- Gehe in den Zehenstand.
- Führe eine Kniebeuge durch.

Erhöhe den Schwierigkeitsgrad indem Du die Übungen auf einem Bein oder mit geschlossenen Augen durchführst. Führe 10-15 Wiederholungen und 3 Sätze durch.



#### TIPP FÜR DEN ALLTAG

Führe die Übung z.B. beim Warten an der Bushaltestelle durch!



# AKTIV BLEIBEN

Mit der GenuTrain®



Fersensporn  
und Achillodynie

Schienbeinkanten-  
syndrom

Kniebeschwerden

Rückenschmerzen

Tennis-/Golfer-  
Ellenbogen,  
Karpaltunnelsyndrom

Venengesundheit

Spiraldynamik Fuß



## *Kniebeschwerden*

### Vorderer Knieschmerz (Patellaspitzensyndrom)

Leidest Du unter Schmerzen am vorderen Knie, z.B. dem Patellaspitzensyndrom, ist es wichtig, durch Dehnübungen der vorderen Oberschenkelmuskulatur die Spannung der Patellasehne zu reduzieren. Außerdem solltest du durch Kräftigungs- und Koordinationsübungen Deine Beinmuskulatur stärken.

1

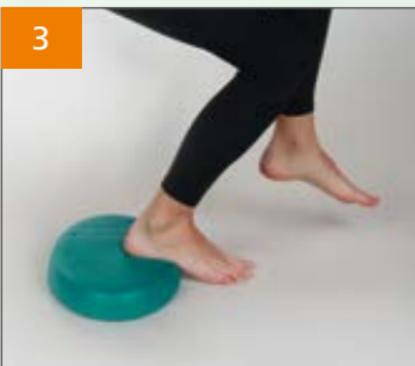


Dehne Deine vordere Oberschenkelmuskulatur indem Du die Ferse des zu dehnenden Beines zum Gesäß führst, mit Deinen Händen umfasst und den Fuß leicht nach oben ziehst, sodass Du eine Spannung im vorderen Oberschenkelmuskel spürst. Halte die Dehnung für 30-45 Sekunden und führe 3 Wiederholungen pro Seite durch.

2

Stabilisiere Deine Beinachse indem Du Kniebeugen im Zehenstand oder auf dem Stabipad durchführst. Als Steigerung kannst Du z.B. die Augen schließen oder einbeinige Kniebeugen durchführen. Führe 10-15 Wiederholungen und 3 Sätze durch.

3



Kräftige Deine Oberschenkelmuskulatur indem Du einbeinige Kniebeugen durchführst. Stelle Deine Ferse dabei etwas hoch, z.B. auf ein Buch oder auf ein Schrägbrett.



Als weitere Übung für Deine Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur machst Du mit dem betroffenen Bein einen großen Ausfallschritt nach vorne. Senke dann das andere Bein Richtung Boden ab und schiebe das Knie der betroffenen Seite nach vorne.

## Lateraler Knieschmerz (Läuferknie)

Hast Du Schmerzen an der Außenseite Deines Knies leidest Du vermutlich unter dem sogenannten Läuferknie. Durch Übungen mit einer Faszienrolle und Dehnübungen solltest Du Deine Oberschenkelmuskulatur lockern. Außerdem solltest Du insbesondere Deine Hüftabduktoren und den Gluteus medius (mittlerer Gesäßmuskel) als wichtigen Beckenstabilisator trainieren sowie Stabilitätsübungen für Deine Beinachse und Fußmuskulatur durchführen.



Nimm eine Faszienrolle oder einen kleinen Faszienball und rolle damit über die vordere Außenkante Deiner Oberschenkelmuskulatur. Merkst Du einen Punkt, an dem es besonders schmerzt, bleibe an dieser Stelle auf dem Ball bzw. der Rolle liegen und beuge und strecke Dein Bein im Kniegelenk.

2



Kräftige Deine Fußmuskulatur mithilfe eines Stabipads. Stelle Dich auf das Stabipad und führe folgende Übungen durch:

- Gehe in den Zehenstand.
- Führe eine Kniebeuge durch.

Erhöhe den Schwierigkeitsgrad indem Du die Übungen auf einem Bein oder mit geschlossenen Augen durchführst. Führe 10-15 Wiederholungen und 3 Sätze durch.

3



Dehne Deine Oberschenkelmuskulatur: Aus dem Vierfüßlerstand legst Du ein Bein zur Mitte hin abgewinkelt vor Deinen Körper, das andere Bein streckst Du gerade nach hinten aus. Stütze Dich mit den Händen vorm Körper ab und beuge den Oberkörper nach vorne, bis eine Dehnung in der Oberschenkel- bzw. Gesäßmuskulatur zu spüren ist. Halte die Dehnung für 30-45 Sekunden und führe 3 Wiederholungen pro Seite durch.

4



Eine weitere Übung: Lege Dich auf den Bauch und strecke beide Arme zur Seite aus, die Handflächen zeigen nach oben. Führe nun den rechten Fuß so weit wie möglich in Richtung linker Hand. Die rechte Schulter bleibt dabei möglichst nahe am Boden. Führe danach den linken Fuß in Richtung rechter Hand. Führe 10-15 Wiederholungen und 3 Sätze durch pro Seite durch.

5



Kräftige Deine Hüftabduktoren indem Du Dich auf die Seite legst und ein Thera-Band oberhalb Deiner Knie um beide Beine bindest. Hebe und senke danach das obere Bein. Führe 10-15 Wiederholungen und 3 Sätze durch.

6



Kräftige Deine Gesäßmuskulatur. Stelle Dich dazu mit dem zu trainierenden Bein z.B. auf eine Stufe, das andere Bein hängt frei herunter. Lasse nun das Becken in Richtung des frei hängenden Beines kippen und ziehe es danach wieder hoch. Beide Knie bleiben dabei möglichst gestreckt. Führe 10-15 Wiederholungen und 3 Sätze durch.



### TIPP FÜR DEN ALLTAG

Versuche einseitige Körperhaltungen zu vermeiden. Falls Du berufsbedingt z.B. viel am Schreibtisch sitzen musst, nutze Pausen aus um Dich zu bewegen!



*Guten Morgen lieber Rücken,  
ich wünsche Dir einen  
bewegenden Tag!*

Fersensporn  
und Achillodynie

Schienbeinkanten-  
syndrom

Kniebeschwerden

Rückenschmerzen

Tennis-/Golfer-  
Ellenbogen,  
Karpaltunnelsyndrom

Spiraldynamik Fuß

Venengesundheit



## Rückenschmerzen

Rückenschmerzen treten heutzutage vor allem durch vom Arbeitsalltag bestimmtes häufiges Sitzen mit nach vorn gebeugter Körperhaltung auf. Dadurch kommt es zu Bewegungseinschränkungen der Wirbelsäule, zu Verkürzungen der Muskulatur insbesondere im Bereich der Hüftbeuger und der Brustmuskulatur und zur Abschwächung der Rücken- und Gesäßmuskulatur.

Folgende Übungen können Dir helfen, Deine Rückenschmerzen in den Griff zu bekommen:

# Mobilisationsübungen



Rolle Deine Rückenmuskulatur mit einer Faszienrolle, um das Bindegewebe und die Muskulatur zu lockern.



Verbessere die Rotationsfähigkeit Deiner Brustwirbelsäule. Lege Dich dafür auf den Rücken, schlage das rechte Bein leicht gebeugt über das linke Bein und lege es auf dem Boden oder auf einer leichten Erhöhung (z.B. einem zusammengerollten Handtuch) ab. Bewege den rechten gestreckten Arm und die rechte Schulter in Richtung Boden. Halte die Position für ca. 30 Sekunden und führe die Übung danach mit der anderen Seite durch. Führe insgesamt 3 Wiederholungen mit beiden Seiten durch.

3



Überstrecke Deine Wirbelsäule indem Du im Stehen den Oberkörper nach hinten beugst. Dabei kannst Du Dich vor einen Tisch stellen und an der Tischkante festhalten. Halte die Position für ca. 30 Sekunden und führe 3 Wiederholungen durch.

# Dehnübungen

1



Dehne Deine Hüftbeugemuskulatur. Gehe dazu in den Kniestand und stelle dann das rechte Bein angewinkelt mit dem Fuß auf den Boden vor Deinen Körper. Das andere Bein streckst du nach hinten aus bis Du eine Dehnung im Hüftbeuger spürst. Halte die Dehnung für 30-45 Sekunden und wechsle danach die Seite. Führe insgesamt 3 Wiederholungen pro Seite durch.

2



Dehne Deine Brustmuskulatur. Stelle Dich dazu neben eine Wand, strecke Deinen rechten Arm aus und lege die rechte Hand etwa in Kopfhöhe an die Wand. Gehe in eine leichte Schrittstellung (rechtes Bein nach vorne) und drehe den Oberkörper zur linken Seite, sodass Du eine Dehnung in der rechten Brustmuskulatur spürst. Wiederhole die Übung danach mit der anderen Seite und führe 3 Wiederholungen pro Seite durch.

# Kräftigungsübungen

## Obere Rückenmuskulatur



Lege Dich auf den Bauch, stelle Deine Zehenspitzen auf den Boden und halte Deine Arme in U-Halte neben dem Körper. Hebe nun Deinen Kopf und Deine Arme wenige Zentimeter vom Boden ab. Strecke Deine Arme nach vorne aus und gehe dann zurück in die U-Position. Wiederhole die Übung 10-15 Mal und führe 3 Sätze durch.



Setze Dich mit nach vorne gestreckten, leicht angewinkelten Beinen auf den Boden. Lege ein Thera-Band um beide Füße und nimm die Enden in die Hand, sodass das Band leicht gespannt ist. Halte Deinen Rücken gerade und ziehe mit angewinkelten Armen gegen den Widerstand des Thera-Bandes, sodass sich Deine Schulterblätter aufeinander zubewegen. Wiederhole die Übung 10-15 Mal und führe 3 Sätze durch.

3



Stelle Dich mit den Füßen schulterbreit auseinander auf ein Thera-Band. Nimm die Enden des Bandes diagonal gekreuzt in beide Hände. Gehe leicht in die Knie und mit dem Oberkörper nach vorne und richte danach den ganzen Körper gegen die Spannung des Thera-Bandes auf und führe die Arme diagonal so weit wie möglich nach oben. Wiederhole die Übung 10-15 Mal und führe 3 Sätze durch.



### TIPP FÜR DEN ALLTAG

Um den Rücken beim Bücken zu entlasten, kannst Du die Kraft Deiner Beinmuskeln nutzen: Gehe in die Knie oder in die Hocke, wenn Du zum Beispiel etwas vom Boden aufhebst.

## Rückenstreck- und Gesäßmuskulatur

1



Lege Dich auf den Bauch und strecke die Arme gerade nach vorne aus. Nimm beispielsweise einen Ball in beide Hände und hebe die Beine, die Arme und den Oberkörper leicht vom Boden ab. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen kannst Du schwerere Gegenstände in die Hand nehmen. Halte die Position für ca. 30 Sekunden und führe 3 Wiederholungen durch.

2



Lege Dich auf den Rücken und stelle die Füße auf den Boden. Die Arme liegen parallel neben dem Körper. Hebe nun das Becken an, bis der Oberkörper mit den Oberschenkeln eine Gerade bildet. Senke danach das Becken wieder ab ohne das Gesäß auf dem Boden abzulegen. Wiederhole die Übung 10-15 Mal und führe 3 Sätze durch.

3



Gehe in den Vierfüßlerstand und lege ein Thera-Band um einen Fuß. Die beiden Enden des Bandes klemmst Du zwischen Händen und Boden fest. Strecke nun das Bein gegen den Widerstand des Thera-Bandes nach hinten aus. Wiederhole die Übung 10-15 Mal und führe mit beiden Beinen 3 Sätze durch.

## Bauchmuskulatur

1



Lege Dich auf den Rücken und stelle Deine Füße auf den Boden. Lege Deine Hände seitlich an den Kopf und hebe Deinen Oberkörper unter Anspannung der Bauchmuskulatur langsam an (kein Schwung holen oder Hochreißen des Kopfes durch die Arme!) Um die schrägen Bauchmuskeln zu trainieren führst Du die Übung aus indem Du den Ellenbogen in Richtung diagonal gegenüberliegendes Knie führst. Wiederhole die Übung 10-15 Mal und führe 3 Sätze durch.



### TIPP FÜR DEN ALLTAG

Diese (und einige andere Übungen) kannst Du z.B. auch abends beim Fernsehen auf der Couch durchführen!

Fersensporn  
und Achillodynie

Schienbeinkanten-  
syndrom

Kniebeschwerden

Rückenschmerzen

Tennis-/Golfer-  
Ellenbogen,  
Karpaltunnelsyndrom

Spiraldynamik Fuß

Venengesundheit



## *Tennis-/ Golfer-Ellenbogen, Karpaltunnelsyndrom*

Leidest Du unter einem Tennis- oder Golferellenbogen bzw. dem Karpaltunnelsyndrom solltest Du Deine Unterarm- und Handmuskulatur dehnen und kräftigen.



Rolle mit Deiner Unterarmmuskulatur über eine kleine Faszienrolle.

**TENNIS-/GOLFER-ELLENBOGEN,  
KARPALTUNNELSYNDROM**

2



Dehne Deine Unterarmmuskulatur. Dazu überstreckst Du Dein Handgelenk und stützt Dich damit auf einem Tisch ab bzw. hältst Deine Hand mit der anderen Hand fest. Führe nun die Übung durch indem Du Dein Handgelenk in die andere Richtung beugst. Halte die Dehnung für 30-45 Sekunden und führe 3 Wiederholungen durch.

3



Kräftige Deine Handmuskulatur indem Du einen Handtrainer-Ball in die Hand nimmst und die Hand gegen den Widerstand des Balles zu einer Faust schließt und wieder öffnest. Führe 10-15 Wiederholungen und 3 Sätze durch.



### TIPP FÜR DEN ALLTAG

Nimm den Ball z.B. mit ins Büro und führe die Übungen zur Handkräftigung und -dehnung während des Arbeitens durch!

4



Kräftige Deine Unterarmmuskulatur indem Du Dich auf einen Stuhl setzt, Deinen Unterarm mit dem Handrücken nach oben auf dem Knie ablegst und ein Theraband zwischen Deiner Hand und Deinem Fuß einspannst. Strecke nun Dein Handgelenk gegen den Widerstand des Bandes. Führe die gleiche Übung durch, sodass die Handfläche nach oben zeigt und das Handgelenk gebeugt wird. Führe 10-15 Wiederholungen und 3 Sätze durch.



*Hallo meine Füße – wenn es Euch gut geht, geht es mir auch gut.*

Fersensporn  
und Achillodynie

Schienbeinkanten-  
syndrom

Kniebeschwerden

Rückenschmerzen

Tennis-/Golfer-  
Ellenbogen,  
Karpaltunnelsyndrom

Spiraldynamik Fuß

Venengesundheit



## Spiraldynamik Fuß

**Mobilisation des Fußes (wichtig für den Abrollvorgang): Die Verwindung des Vorfußes gegenüber dem Rückfuß spielt beim Abrollvorgang beim Gehen und Laufen eine große Rolle.**

Die folgende Übung kann bei allen funktionellen Fußfehlstellungen gut angewendet werden:

1



Setze Dich auf den Boden, lehne Dein rechtes Bein z. B. an einem Stuhl oder einem Gymnastikball an und umfasse mit der rechten Hand die Ferse. Mit der anderen Hand umgreifst Du Deinen Vorfuß und bewegst diesen in Richtung Boden (die Ferse wird mit der Hand fixiert und bewegt sich nicht!)

2



Die folgende Übung ist geeignet bei abgeflachtem Fußlängsgewölbe, Spreizfußproblemen und Metatarsalgien, Hallux Valgus Problemen sowie beim Tibialis Posterior-Syndrom, Kniebeschwerden und Hohlkreuzproblematiken. Das Ziel ist eine aktive Stärkung der

Verschraubung des Vorfußes gegenüber dem Rückfuß.

Setze Dich auf den Boden, lehne Dein rechtes Bein z. B. an einem Stuhl oder einem Gymnastikball an und lege ein Thera-Band um den Großzehenballen. Klemme das Band zwischen Deinem Knie und dem Stuhl bzw. Gymnastikball ein, sodass es auf Spannung ist und den Großzeh hochzieht. Drücke nun den Zeh und den gesamten Vorfuß gegen den Widerstand des Thera-Bandes in Richtung Boden.



Die folgende Übung ist bei Fußproblematiken mit einem abgeflachten Quergewölbe zu empfehlen (z. B. Spreizfußbeschwerden, Krallen- und Hammerzehen, Hallux Valgus und Metatarsalgien), aber auch bei Achillessehnenbeschwerden, dem Patellaspitzenyndrom und Hüftstreckproblemen:

Setze Dich auf den Boden, winkle den Fuß im Sprunggelenk um etwa 90 Grad an und umfasse Deinen Fußballen mit der einen Hand am Großzehen- und mit der anderen Hand am Kleinzehenstrahl. Spreize dann die Zehen auseinander und rolle den Fuß ein (das Quergewölbe wird so aufgerichtet). Mache dies sowohl aktiv durch Aktivieren der Fußmuskulatur als auch passiv unterstützend durch die Hände.

A photograph of four women performing on a stage. They are dressed in vibrant, coordinated outfits. From left to right: the first woman wears a white shirt and a bright blue skirt and tights, holding a black bass guitar; the second woman wears a light blue dress and a white jacket; the third woman wears a light blue dress and a white jacket, holding a white keyboard; the fourth woman wears a light blue top and a silver skirt with bright pink tights, holding a black electric guitar. All four women have their arms raised in a celebratory gesture. The background is a stage with spotlights and a dark floor.

**medi**

Starke Farben  
für starke Frauen.

mediven® Kompressionsstrümpfe –  
genau mein Ton!

medi. ich fühl mich besser.

[www.medi.de](http://www.medi.de)

Fersensporn  
und Achillodynie

Schienbeinkanten-  
syndrom

Kniebeschwerden

Rückenschmerzen

Tennis-/Golfer-  
Ellenbogen,  
Karpaltunnelsyndrom

Spiraldynamik Fuß

Venengesundheit



## Venengesundheit

Das Venensystem ist dafür verantwortlich, Dein sauerstoffarmes Blut, u.a. aus den Beinen, zum Herz-Lungensystem zurückzuführen. Folgende Gymnastikübungen helfen Dir (neben genereller Bewegung durch z. B. Spaziergehen, Joggen, Radfahren oder Schwimmen) dabei, einem Venenleiden vorzubeugen.



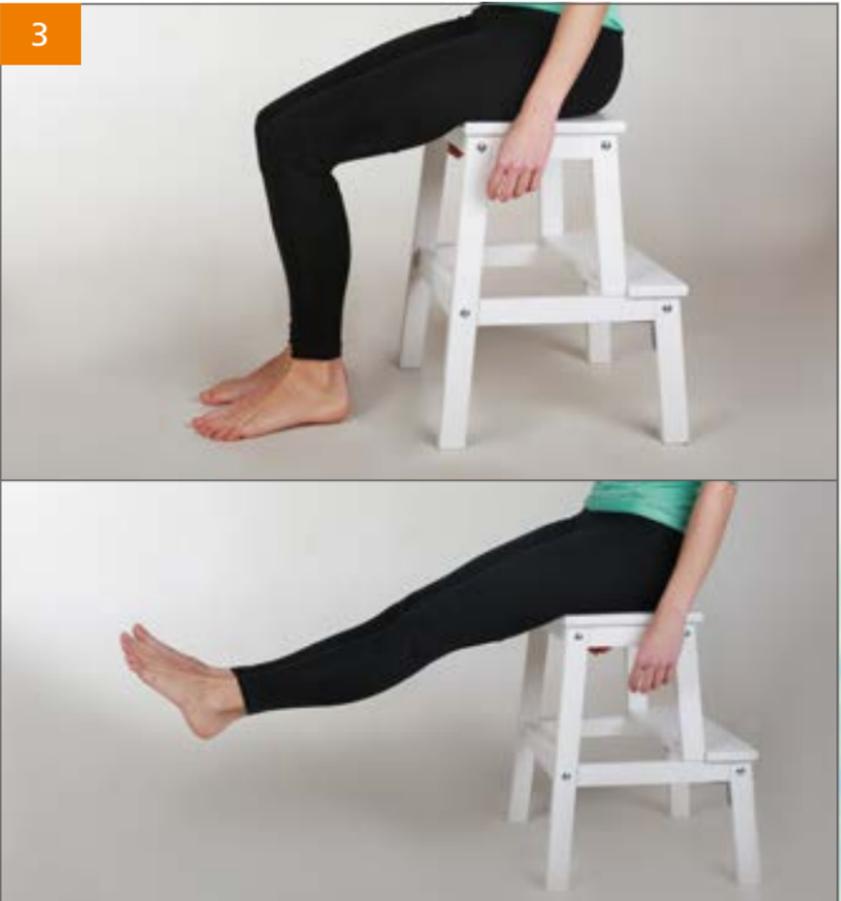
Stelle Dich auf Deine Zehen und senke die Fersen danach langsam Richtung Boden ab. Wiederhole die Übung ca. 15 Mal und führe 3 Sätze durch.

2



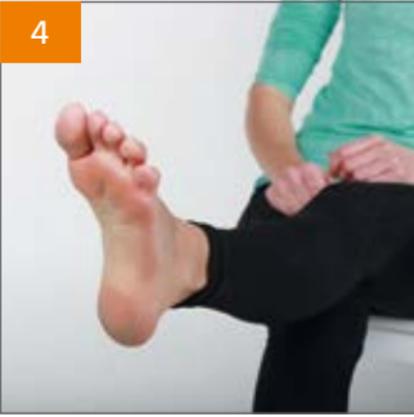
Setze Dich auf einen Stuhl und stelle die Füße auf den Boden. Hebe die Zehen an und senke sie danach wieder ab. Wiederhole die Übung ca. 15 Mal und führe 3 Sätze durch.

3



Setze Dich gerade auf einen Stuhl und hebe die Unterschenkel vom Boden ab, sodass die Beine gestreckt sind. Senke die Füße danach wieder zum Boden ab. Wiederhole die Übung ca. 15 Mal und führe 3 Sätze durch.

4



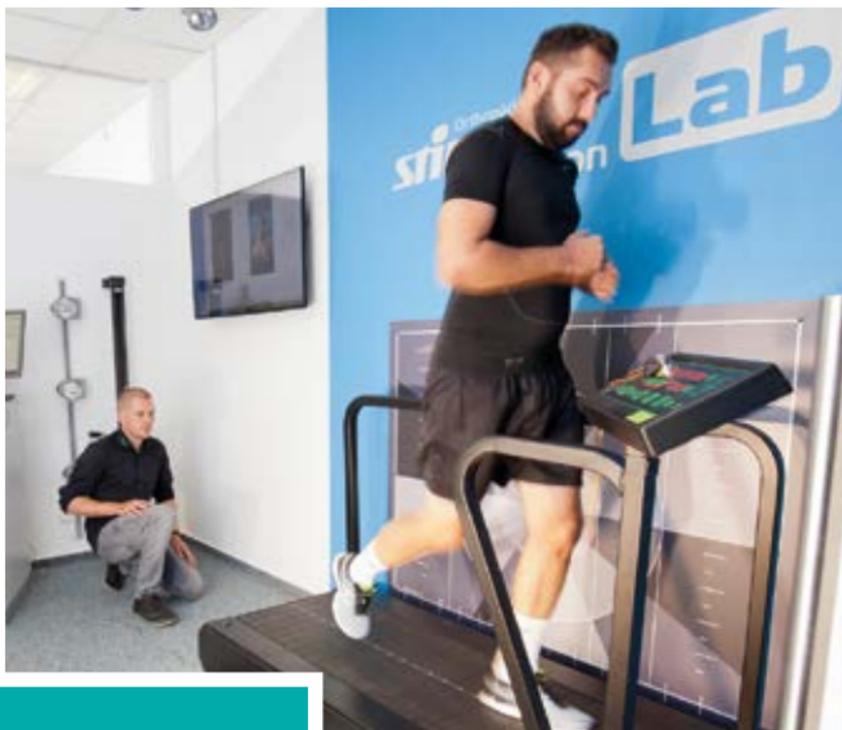
Halte Deinen Fuß in die Luft und bewege ihn so, dass Du mit den Zehenspitzen eine „8“ in die Luft zeichnest. Wiederhole die Übung ca. 15 Mal mit beiden Seiten und führe 3 Sätze durch.



### TIPP FÜR DEN ALLTAG

---

Und zu guter Letzt ein Tipp für den Alltag:  
Nimm lieber die Treppenstufen als die  
Rolltreppe oder den Aufzug!



## Currex LAB Laufanalyse von Kopf bis Fuß

Im biomechanischen Lauflabor currexLAB kann anhand individueller Bewegungsanalysen ermittelt werden, woher Schmerzen rühren und welcher Schuh der jeweils beste ist.

Unsere **stinus motion** - Niederlassungen bieten Ihnen drei Messungen an:

**BASIS**

**Fuß**

**STANDARD**

**Fuß**

**Knie**

**Beinachse**

**PREMIUM**

**Fuß**

**Knie**

**Beinachse**

**Rücken**

Erfahren Sie mehr auf unserer Website

**www.stinus-motion.de**

Gehen (bzw. laufen) Sie Ihren Beschwerden auf den Grund und besuchen Sie eines unserer Lauflabore in Ihrer Nähe.





# Orthopädie *stinus*

## motion

Kompetenzzentren  
für biomechanische  
Komplexdiagnostik

■ **77815 Bühl**  
Hauptstraße 69  
City-Passage  
Tel.: 0 72 23 / 80 81 75

■ **77694 Kehl**  
Hauptstraße 10  
Tel.: 0 78 51 / 58 71

■ **78713 Schramberg-Sulgen**  
Kirchplatz 10  
im MEDZENTRUM  
Tel.: 0 74 22 / 2 08 94

plus  
motion

■ **77652 Offenburg**  
Okenstraße 1a  
Tel.: 07 81 / 2 46 43





Stinus Orthopädie GmbH  
Ratskellerstraße 2  
**77855 Achern**

Tel. 07841 600160  
Fax: 07841 600165

info@stinus-orthopaedie.de  
**www.stinus-orthopaedie.de**