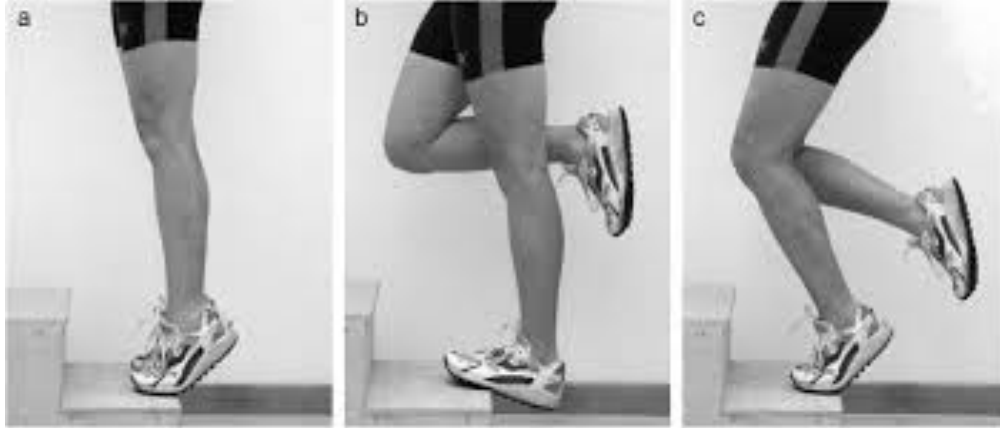




Alfredson-Programm



		Ausführung:
Dauer	12 Wochen	<ul style="list-style-type: none"> - Volles Bewegungsausmass - Mit beiden Beinen hoch, runter betroffene Seite - Rein exzentrisch (bremsend) - Train into pain (in den Schmerz) - Langsame Durchführung - Gewicht steigern wenn die Beschwerden während der Übung nachlassen - Knie in Extension a + b und in Flexion c (M. gastrocnemius und M. soleus)
Einheiten	7 mal wöchentlich	
Häufigkeit	2 mal täglich	
Wiederholungen	3 mal 15 W. (V. a/c)	

Facts:

- Achillessehne ist die kräftigste Sehne und ist 10-26 cm lang
- Kraftabsorption; 3x das Körpergewicht beim Gehen bis zu 12x beim Joggen
- Häufigste Überlastungsproblematik im Sport
- Erhöhte Prävalenz bei Männer (35-45 J)
- 33 % aller Achillessehnen-Patienten sind sportlich nicht aktiv
- Im Spitzensport in Lauf- und Sprungsportdisziplinen 9 % vorkommen



Praxis Muttenz

Christoph Knöri

Physiotherapie & Sportrehabilitation, Medizinisches Trainingszentrum, St. Jakob-Str. 8, 4132 Muttenz
Tel.: 061 461 04 00, info@praxis-muttenz.ch, www.praxis-muttenz.ch