

Klinik für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie Rummelsberg / Nürnberg

Übungsprogramm propriozeptives Training

Liebe Patientinnen und Patienten,

Unter **propriozeptivem Training** versteht man ein **Gleichgewichtsstabilisationstraining** mit dem Ziel die Stabilität auf instabilen Standflächen zu verbessern und somit ein normales Gangbild zu ermöglichen und Verletzungen vorzubeugen. Dies funktioniert über eine unbewusste Verschaltung zwischen verschiedenen Sensoren von Haut/Muskeln/Bändern und dem Gehirn und kann durch regelmäßige gezielte Übungen trainiert werden.

Indiziert ist das propriozeptive Training u.a. bei:

- Betreiben von Sportarten mit erhöhter Verletzungsgefahr (Fußball, Basketball, Volleyball, Handball u.a.)
- Frische Bandruptur/Bandzerrung am oberen/unteren Sprunggelenk
- Chronische Instabilität am oberen/unteren Sprunggelenk
- Nach Operationen am oberen/unteren Sprunggelenk
- Achillessehnenverletzung/Operation

Von der Industrie werden verschiedene „Wackelbretter“ und Unterlagen (s.u.) angeboten. Sie können zu Beginn des Trainings aber auch erst einmal ein großes Kissen, eine zusammengerollte Isomatte oder teilweise gefüllte Wärmflasche verwenden.



Zu Beginn des Trainings stellen sie sich mit **beiden Beinen** auf die wackelige Unterlage und versuchen sie das Gleichgewicht zu halten.

Achten sie auf genügend Sicherheitsabstand falls sie herunter fallen!

Fühlen sie sich zu Beginn zu unsicher lassen sie sich von einer anderen Person helfen, die sie stützt oder halten sie sich an der Wand fest.

Fühlen sie sich beidbeinig sicher versuchen sie die gleiche Übung im **Einbeinstand**.

Den Einbeinstand sollten sie vorher auf ebenem Boden beherrschen. Dies kann man zum Beispiel bequem jeden Abend beim Zähneputzen üben.

Können sie sicher mit beiden Beinen und im Einbeinstand auf dem Unterlage stehen können sie die Übung erweitern indem sie:

- die Augen schließen
- einen Tennisball hoch werfen und mit der selben Hand/mit der anderen Hand wieder auffangen
- sich einen Ball von einer anderen Person zuwerfen lassen
- mit einem Bein nach vorne, zur Seite, nach hinten pendeln
- die Knie beugen
- uvm.

Das Training sollte für 3 Monate Mindestens 2x/Woche für über 10 Minuten erfolgen