

Therapieplan Adduktorentendinose/Schambeinentzündung

1.Muskelaufbau/ Rumpfstabilisierung

Dauer: 3 x pro Woche, jeden zweiten Tag 30-40 Minuten

Bauchmuskeltraining(z.B. Pamela Reif Videos), anfangs vor allem ohne Rotation und in der geschlossenen Kette(Füße berühren den Boden) z.B. Planks

Aufschulung der oberen Rückenmuskulatur, z.B. Ruderübungen, umgekehrter Butterfly, Lat- Ziehen

Dehnung der Hüftbeuger zur Aufhebung der Beckenkipfung(Dehnung M. iliopsoas und langer Bauch M. rectus femoris)

Kräftigung und Dehnung der gesamten hinteren Kette und der Adduktoren(geführte langsame Bewegung)

Ziel ist die Verbesserung der Rumpfstabilität mit Aufrichtung des Beckens und damit Entlastung der Adduktorenmuskulatur durch Verkleinerung des Lastarmes

Die Sportorthopädiepraxis wünscht viel Spaß beim Training und gute Besserung.