

## Therapieplan Adduktorentendinose/Schambeinentzündung

### 2. Stufenweiser Belastungsaufbau

Der Belastungsaufbau beginnt mit der Stufe, die noch ohne Schmerzen ausgeführt werden kann( keine Schmerzen während der Belastung und auch 12 Stunden danach). Bei erfolgreicher schmerzfreier Durchführung kann zur nächsten Stufe gewechselt werden. Es sollten keine Stufen übersprungen werden.

Stufe 1 : Indoor Cycling (Beginn mit 15 Minuten, sukzessive Steigerung auf 45 Minuten)

Stufe 2 : Cross Trainer ( Beginn mit 15 Minuten, sukzessive Steigerung auf 45 Minuten)

Stufe 3 : Laufband ( Beginn mit 15 Minuten, sukzessive Steigerung auf 45 Minuten)

Stufe 4 : Joggen ( Beginn mit 5 x 4 Minuten, dann 5 x 5 Minuten, dann 5 x 6 Minuten, dann 2 x 20 Minuten, jeweils 90 Sek. Pause)

Stufe 5 : 400 m Läufe ( 10 min Aufwärmen, danach 5 ( später 6-8) x 400 m Läufe in gleichem Tempo, dazwischen 2 min Pause),  
10 min Cool down

Stufe 6 : 10 Minuten Aufwärmen, 10- 15 x 100 Sprints, auch Bergaufsprints, 10 min Auslaufen( Cool down)

Stufe 7 : 10 Minuten Aufwärmen, viele kurze Sprints mit schnellen Richtungswechseln und Sprungübungen, 10 min Auslaufen

Ab Erreichen der schmerzfreien Durchführung der Stufe 6 kann der Fußballspieler auch wieder mit dem Training mit Ball beginnen. Dabei sollten anfangs forcierte Zweikämpfe und Schusstraining vermieden werden.

Die Sportorthopädiepraxis wünscht viel Spaß beim Training und gute Besserung.