

LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Sie wissen es am besten: Schmerzhafte nächtliche Wadenkrämpfe sind ein wahrer Alptraum. Die Schmerzen können unerträglich werden, der daraus resultierende Schlafentzug ruiniert auch den folgenden Tag, und Empfehlungen, wie die Einnahme von Magnesium, helfen auch nicht immer.

In dieser Broschüre möchten wir Ihnen einige Übungen vorstellen, die nachweislich Krämpfe beenden und sogar vermeiden können, dass sie überhaupt entstehen. **In akuten Situationen oder vorbeugend praktiziert, können diese Übungen Ihnen im Alltag Linderung verschaffen.**

Es ist häufig nicht festzustellen, welche Faktoren nächtliche Wadenkrämpfe verursachen. Die hier gezeigten Übungen bekämpfen ausschließlich die symptomatischen Krämpfe und dadurch verursachten Schmerzen. **Daher sollten Sie bei wiederholt auftretenden schmerzhaften nächtlichen Wadenkrämpfen Ihren Arzt aufsuchen, um mit ihm die optimale Therapie zu finden.**

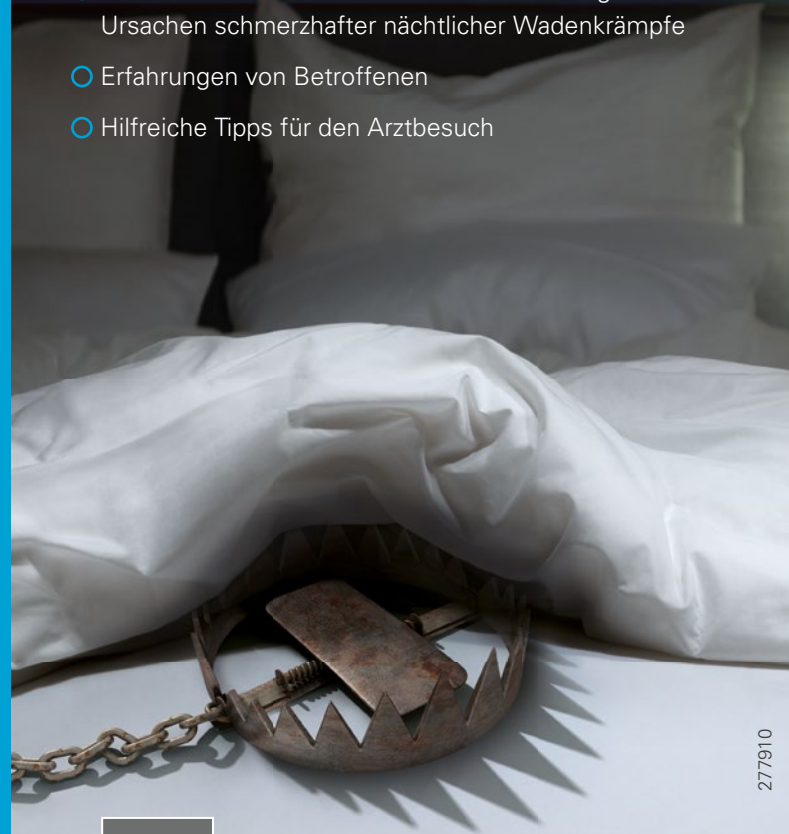
Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

Ihr Cassella-med-Team

UNTERSTÜTZUNG & INFORMATIONEN

www.gute-nacht-wadenkrampf.de

- Videoanleitungen mit Prof. Dr. med. Oliver Tobolski (Facharzt für Chirurgie, Sportmedizin, Chirotherapie und ärztlicher Direktor von SPORTHOMEDIC) zu den gezeigten Übungen
- Weiterführende Informationen zu Entstehung und Ursachen schmerzhafter nächtlicher Wadenkrämpfe
- Erfahrungen von Betroffenen
- Hilfreiche Tipps für den Arztbesuch



277910



Mit freundlicher Empfehlung
von Cassella-med, 50670 Köln

WADENKRÄMPFE IM GRIFF

DEHNÜBUNGEN

Zur akuten und vorbeugenden
Behandlung schmerzhafter nächtlicher
Wadenkrämpfe



ÜBUNG 1

ANZIEHEN DER ZEHEN

 **ANLASS:** Vorbeugend oder beim akuten Krampf

 **HILFSMITTEL:** keine

 **DAUER:** ca. 3–4 Min.

 **WIEDERHOLUNG:** jede Seite 10- bis 12-mal

1 Setzen Sie sich mit **geradem Oberkörper und gestreckten Beinen** auf und stützen Sie sich mit den Händen ab. **Strecken Sie die Knie durch**, so dass diese möglichst aufliegen.

2 **Strecken Sie die Ferse nach vorn und ziehen Sie die Zehen zur Nase.** Die beugeseitige Muskulatur des Unterschenkels wird nun gedehnt.

3 **Intensivieren** Sie die Übung bei Bedarf, indem Sie das Knie etwas beugen und mit der **Hand die Zehen in Richtung Nase ziehen.**



ÜBUNG 2

ABSENKEN DER FERSE

 **ANLASS:** Vorbeugend oder beim akuten Krampf

 **HILFSMITTEL:** eine Treppe

 **DAUER:** ca. 3–4 Min.

 **WIEDERHOLUNG:** jede Seite 10- bis 15-mal

1 **Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf eine Treppenstufe.** Rutschen Sie nun mit den Zehenspitzen eines Fußes in Richtung Stufenkante, **so dass die Ferse nach hinten absinkt.** Neigen Sie dann den Oberkörper leicht nach vorne und beugen Sie das Knie auf der Gegenseite.

2 **Senken Sie nun die Ferse nach hinten möglichst tief ab**, so dass Zug auf die Wadenmuskulatur entsteht.

3 **Stützen Sie sich dabei auf das Knie der Gegenseite.** So können Sie die Dehnung der Wadenmuskulatur variabel dosieren.



ÜBUNG 3

ZURÜCKSETZEN DES BEINES

 **ANLASS:** Vorbeugend oder beim akuten Krampf

 **HILFSMITTEL:** eine Wand

 **DAUER:** ca. 3–4 Min.

 **WIEDERHOLUNG:** jede Seite 10-mal

1 Stellen Sie sich in ca. 1 m Abstand vor eine Wand. Lehnen Sie sich vor und stützen Sie sich mit den Händen dagegen. **Halten Sie den Oberkörper gerade und schieben Sie das betroffene Bein nach hinten.**

2 **Lassen Sie das zurückgesetzte Bein gestreckt** und dehnen Sie auf diese Weise die Wadenmuskulatur. Achten Sie dabei darauf, dass **die Ferse im Kontakt mit dem Boden bleibt.**

3 Variieren Sie das Ausmaß der Dehnung über den **Beugungsgrad des gegenüberliegenden Kniegelenks und der Ellbogengelenke.** Halten Sie die Dehnung für etwa 10 Sek.



AUSFÜHRLICHE ERKLÄRVIDEOS

mit Prof. Dr. med. Oliver Tobolski finden Sie unter www.gute-nacht-wadenkrampf.de