

## **Kennen Sie das auch ?**

»Ich kann einfach nicht mehr Laufen, wie ich es gerne hätte. Ich habe ganz neue Schuhe im Sportladen gekauft, habe sämtliche Bücher gelesen und komme einfach nicht weiter. Alternativen wie Schwimmen und Radfahren sind einfach nichts für mich. Ich bin super ratlos, da ich nicht weiß, was ich genau machen soll. Denn das Laufen würde ich recht ungern aufgeben.«

Das hören wir in unserer Praxis häufig, da wir uns seit Jahren ganz speziell um überlastungsbedingte Beschwerden von Läuferinnen und Läufern kümmern (>über uns) Wir finden Lösungen für Sie, auch wenn Ihnen bislang unterschiedliche Behandlungen nicht weiterhelfen konnten.

## **»Dann hören Sie doch auf zu Laufen ?«**

DAS werden Sie von uns auf jeden Fall nicht zu hören bekommen:

### **Ausreichend Zeit**

Natürlich gilt: Überlastungsbedingte Beschwerden der Sehnen und Knochen sind langwierig im Verlauf und zeitaufwändig in der Behandlung.

Deshalb haben wir für Ihren ersten Termin in unserer Praxis 20 Minuten reserviert, in denen wir die notwendigen Untersuchungen durchführen und die weitere Therapie mit Ihnen abstimmen können.

### **Gut vorbereitet zum Termin**

Damit wir die Zeit zusammen optimal nutzen können benötigen wir vor der Terminvereinbarung einige Angaben über Ihren bisherigen Beschwerdeverlauf, bereits durchgeführte Untersuchungen und Behandlungsmaßnahmen.

Laden Sie dazu das Formular »FRAGEBOGEN ÜBERLASTUNGSBEDINGTE BESCHWERDEN DER UNTEREN EXTREMITÄT« herunter (Download unter [www.drfrankweinert.de/service](http://www.drfrankweinert.de/service)) und schicken/faxen/mailen Sie es uns zurück. Fügen Sie schriftliche Befunde von Röntgenuntersuchungen / CT oder Kernspin, falls vorhanden, dem Formular bei. Ausgedruckte Röntgen-/Kernspinbilder oder auf CD gespeichert bringen Sie bitte zum Untersuchungstermin mit.

### **Laufschuhe unbedingt mitbringen !**

Und vergessen Sie nicht Ihre Laufschuhe zur Untersuchung mitzubringen !

Bei Beschwerden im Bereich der Fußsohle/Ferse (»Fersensporn«), Achillessehne und Patellarsehne werden wir auf jeden Fall eine Ultraschalluntersuchung mit spezieller Gefäßdarstellung (»Power-Doppler«) durchführen, da dies für Ihre persönliche Therapieauswahl wichtig ist.

Für Patienten mit Ansatzbeschwerden der Achillessehne: Bitte lassen Sie, wenn nicht bereits geschehen, eine Röntgenaufnahme des Fersenbeines seitlich durchführen und bringen Sie das Bild zum Termin mit.

## **Antworten auf Ihre Fragen**

Am Ende der Untersuchung wissen Sie dann:

- Woher kommen die Schmerzen ?
- Wie lange wird es noch dauern ?
- Was kann ich konkret selbst tun ?
- Hilft zusätzliches Dehnen ?
- Wie kann ich den Laufwiedereinstieg am besten gestalten ?
- Sollte ich meinen Laufstil umstellen ?
- Brauche ich neue Schuhe ?

Ergänzt durch schriftliche Trainingsanleitungen und ein Trainingstagebuch, das Ihnen dabei hilft die Trainings- und Laufbelastung optimal zu steigern. Ohne viel experimentieren zu müssen.

## **Sinnvolle Therapieergänzungen**

Ebenfalls erfahren Sie von uns ergänzende Therapieverfahren für Sie sinnvoll und hilfreich sind, Ihr Laufziel schneller zu erreichen:

Nahrungsergänzung in der Therapie von Stressfrakturen und Sehnenbeschwerden

Radiale Stosswellenbehandlung  
3-5 Termine in wöchentlichen Abstand

Sklerotherapie (Verödungsbehandlung) im Bereich der Achillessehne und Patellarsehne  
1-3 Injektionen im Abstand von 4 Wochen

Hyaluronsäurebehandlung  
2 Injektionen im wöchentlichen Abstand

PRP (spezielle Eigenblutbehandlung)  
3 Injektionen im Abstand von 1-2 Wochen

Laufstilanalyse und Optimierung der Lauftechnik auf dem Laufband

Falls eines dieser Therapieverfahren für Sie speziell geeignet ist, informieren wir Sie über Ablauf und Kosten im persönlichen Gespräch.

Für alle diese ergänzenden Therapieverfahren (ausser Nahrungsergänzung) bitten wir Sie gesonderte Termine zu vereinbaren !

## Was sagen Patienten

»Lieber Herr Dr. Weinert,  
ich möchte mich ganz herzlich für Ihre Hilfe bedanken. Erstmals seit 2 1/2 Jahren bin ich über weite Strecken beschwerdefrei. Ich kann tatsächlich wieder schmerzfrei Lauftraining betreiben. Zu Jahresbeginn war das noch unmöglich...«  
Thomas G., Stuttgart

»Hallo Herr Dr. Weinert,  
meine Beschwerden gehen tatsächlich gegen null und ich darf mich dank Ihrer Hilfe als "geheilt" betrachten. Ich bin so froh, daß ich meinen Sport wieder ausüben kann. Es war für mich ein Glücksfall, daß ich Sie kennenlernen durfte.«  
Dieter K., Wiehl

## Die einfachste Lösung kostet weniger als ein Paar gute Laufschuhe

Damit Sie Ihr Laufziel erreichen, nehmen wir uns die Zeit, die nötig ist, um Sie alleine nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen zu beraten.  
Leider sind dabei nicht alle Untersuchungs- und Behandlungsmethoden im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen enthalten.

### Ultraschalldiagnostik

bei Beschwerden der Achillessehne, Patellarsehne, Fersensporn  
Ultraschall mit Power-Doppler: 30 Euro

### Therapiepaket

Wählen Sie nach Ihren persönlichen Bedürfnissen die optimale Serviceleistung aus:

	Basis	Coaching	Coaching plus
Trainingsplan	✓	✓	✓
Trainingstagebuch inkl. Laufschuhempfehlung	✓	✓	✓
Persönliche Therapiesteuerung Online oder telefonisch	✗	alle 4 Wochen max. 12 Wochen	alle 2 Wochen unbegrenzt
Preis	50 Euro	175 Euro über 12 Wochen	150 Euro die ersten 6 Wochen dann 25 Euro / 14 Tage jederzeit kündbar