



Millionenschritte

von Judith Wyder

Judith Wyder

Beruf

- OL-Läuferin
- endurance Switzerland – selbstständig/ Organisation von Trainingsweekends (Running und Multisport), Events

Vereine

- OLG Thun / GMOK (Göteborg Majorna OK, SWE)
- ST Bern Leichtathletik

Resultate

- WM: 4x Gold, 2x Silber, 3x Bronze
- EM: 4x Gold, 1x Silber, 1x Bronze

Social Media

 www.judithwyder.ch

 @judithwyder

 www.facebook.com/judith.wyder

Beruf

- dipl. Physiotherapeutin seit 2012
- AHC (Applied Health Care) seit November 2016
- Vitalis Center 2012-2016

Weiterbildung

Dry Needling



100 km bzw. 100'000 Schritte pro Woche

5'200'000 Schritte im Jahr im Training



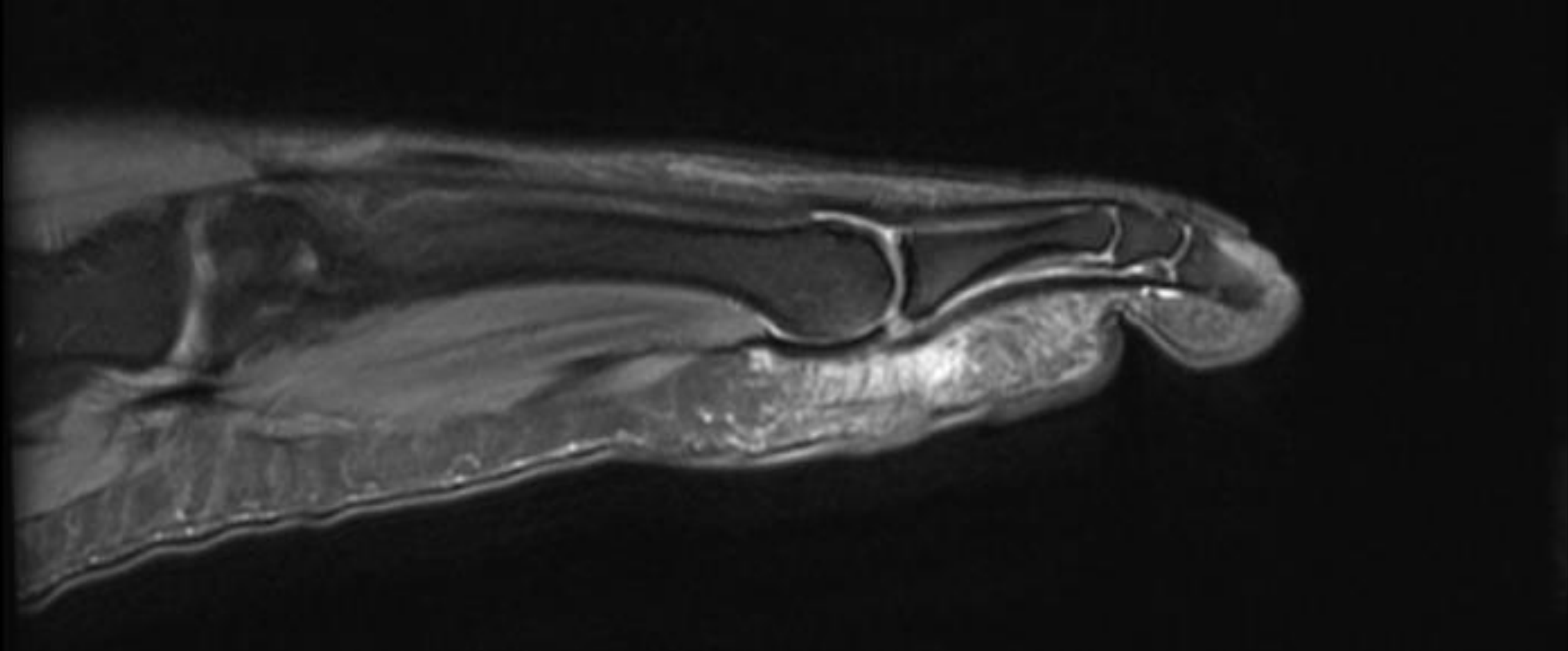
Ein durchschnittlicher Mensch macht ca. 1'000'000 Schritte pro Jahr.



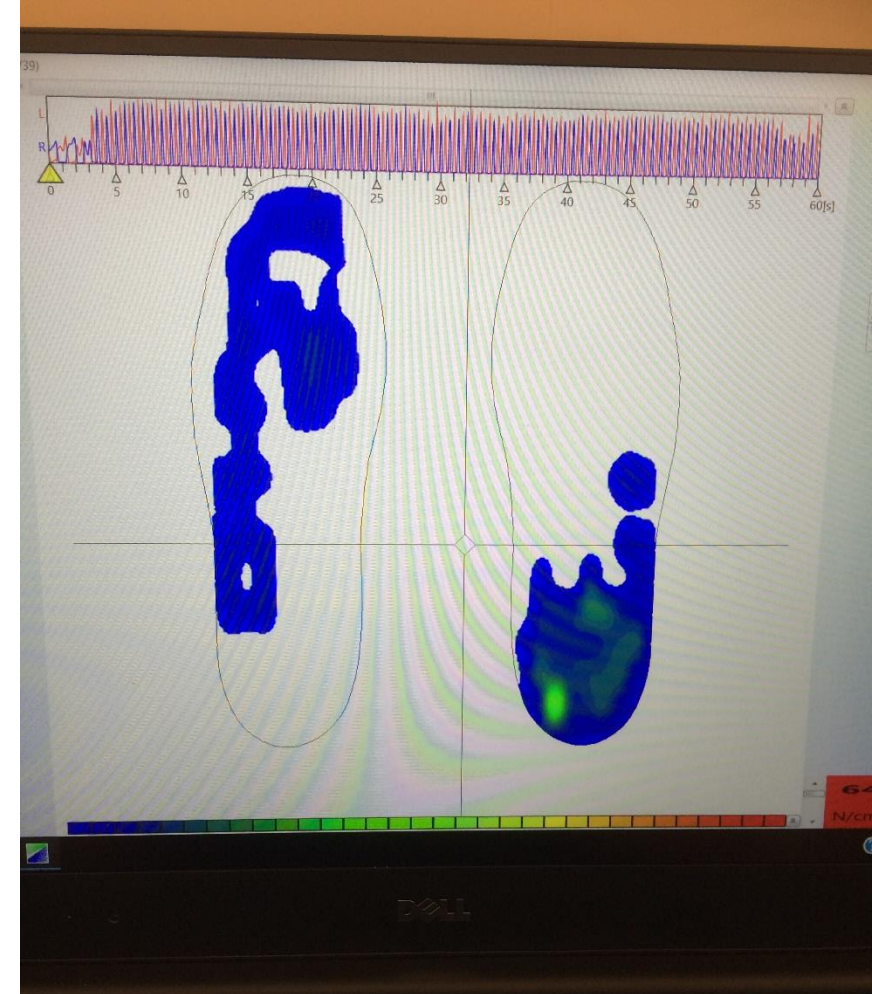
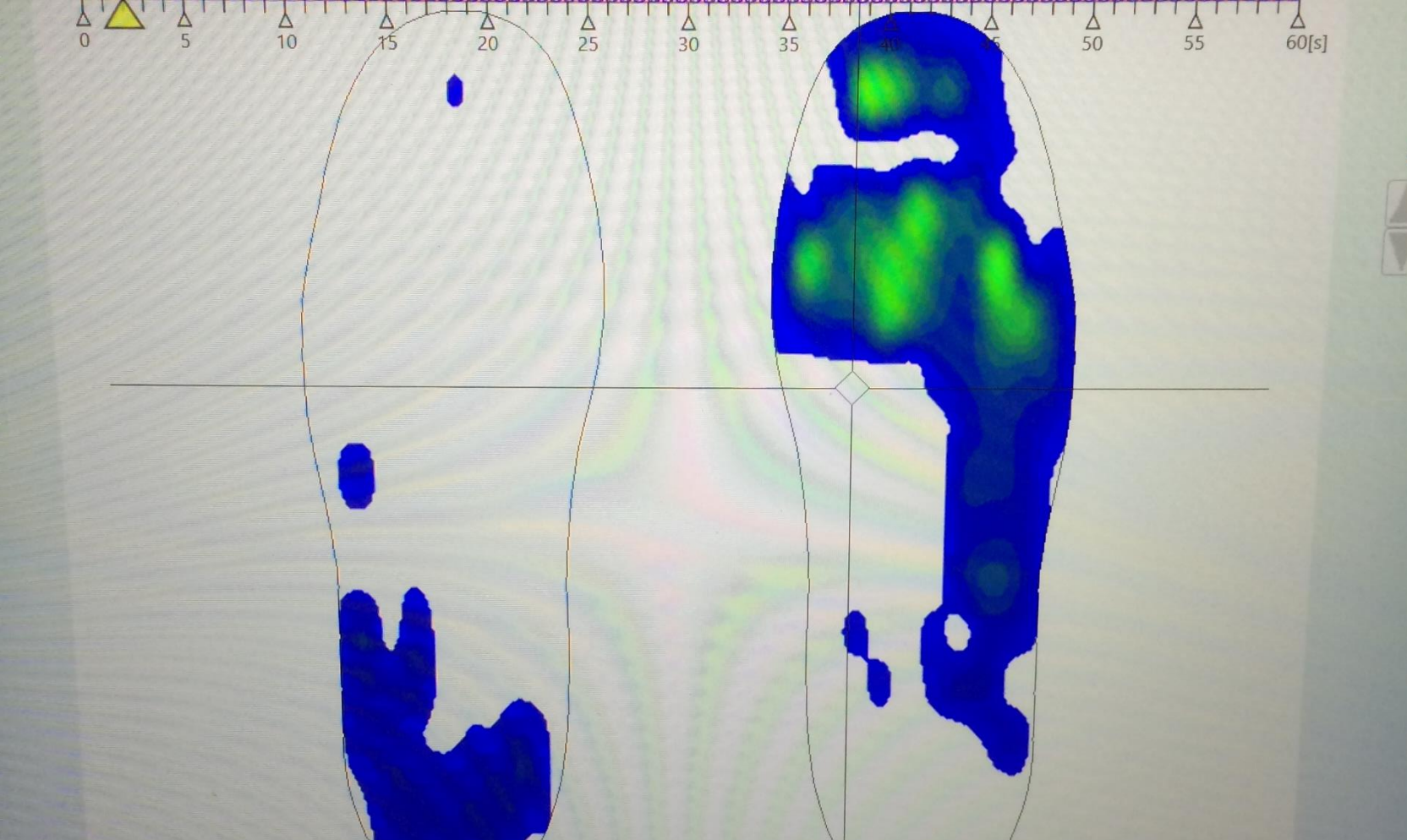


Fussbeschwerden im Training und im Alltag seit Herbst 2016 im Vorfuss

| | |
|--------------|---|
| Geschichte | Klumpfluss (Pes equinovarus) bei Geburt 1988, massiver Plattfuss/Senkfuss, rezdivierende Supinationstraumatas, Achillodynie und Entzündung der Plantarfascie – zudem schlechte Beinachse. |
| Untersuchung | MRI und Röntgen mit Entzündung im Dig. III + IV |
| Therapie | Aufbau des Längsgewölbes, Sensomotorisches Training, Mobilisation OSG durch Chiropraktor, Massage der angrenzenden Muskulatur |
| Versorgung | Einlagen seit 2001 |
| Laufschuhe | ca. 6 Paare die abwechselnd benutzt werden |

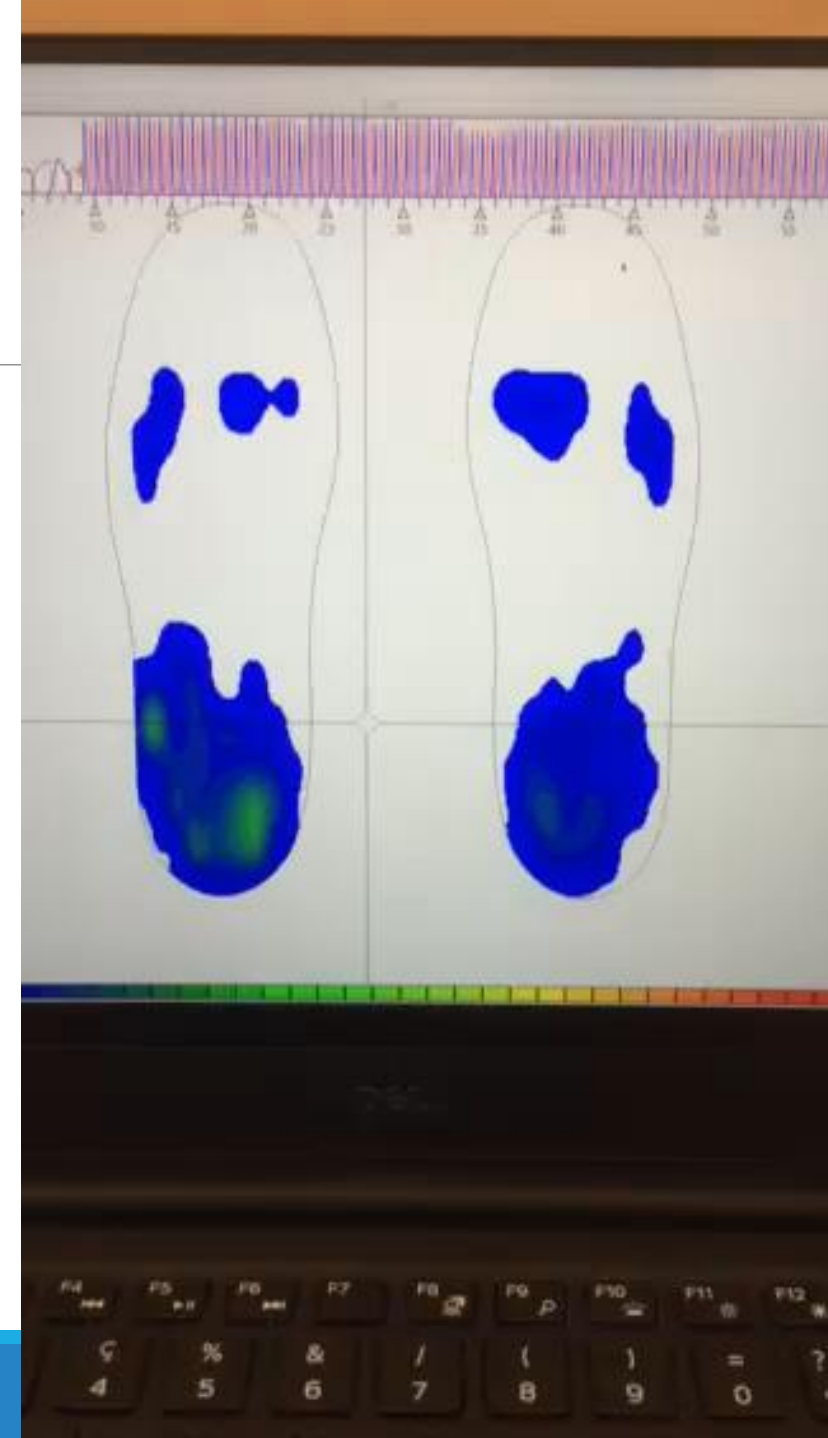
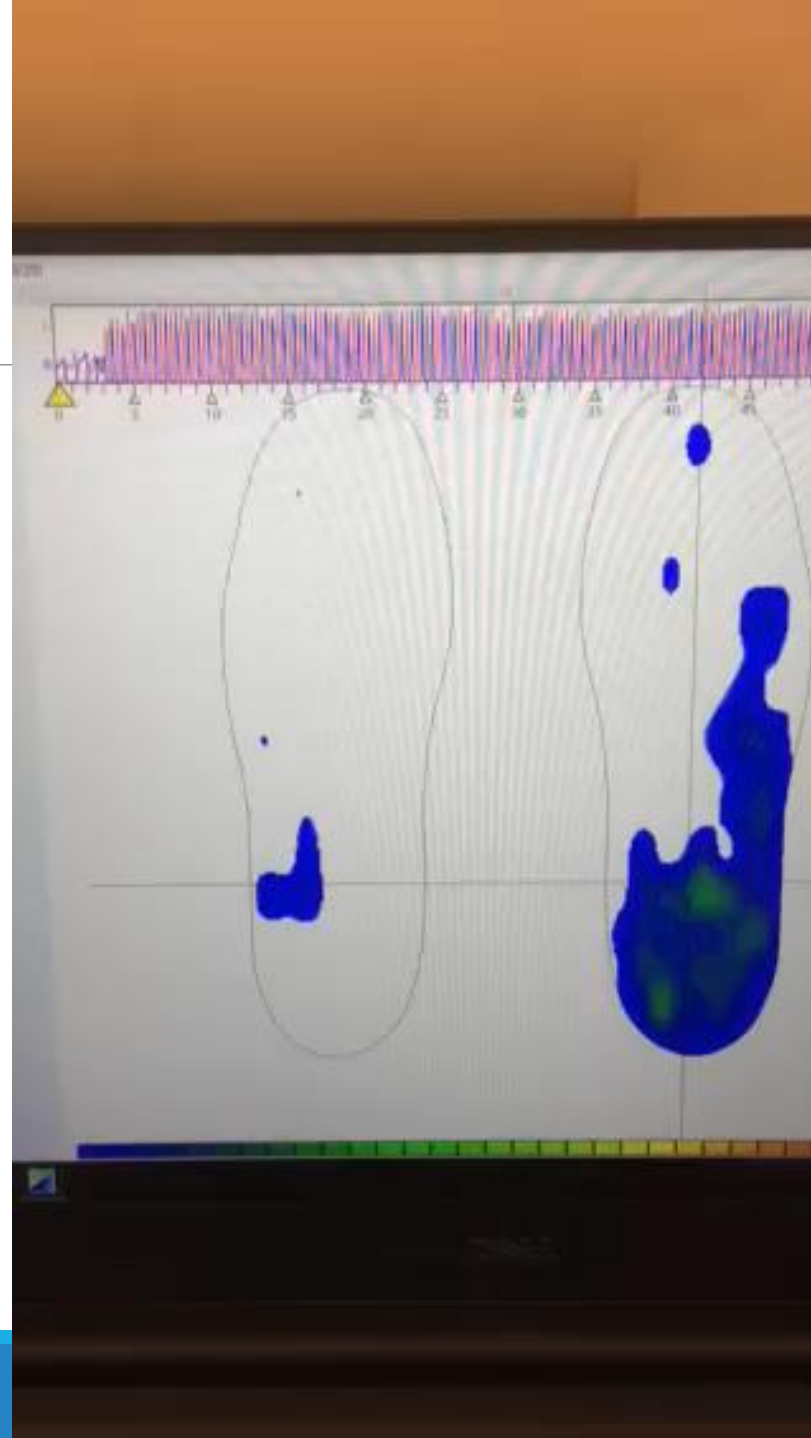


MRI Fuss Judith Wyder

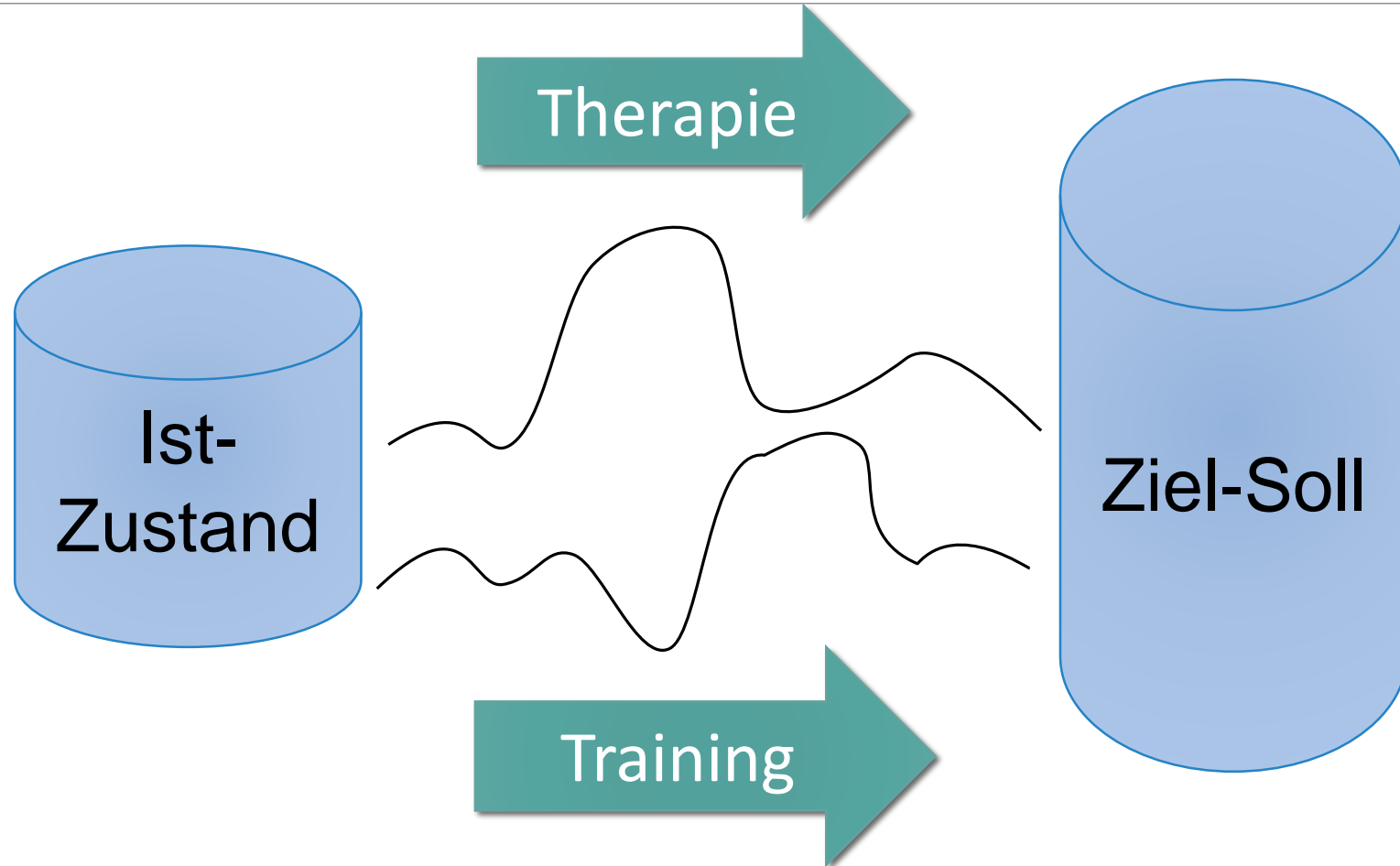


Druckverteilung Fuss Judith Wyder

Druckverteilung
Fuss Judith
Wyder



Was steht zwischen mir und dem Ziel – Anpassung und Planung



Anpassung Trainingsalltag

Vor der Verletzung

| | Morgen | Nachmittag |
|------------|--|-------------------------------------|
| Montag | 50' DL (10km) locker | 40' Rumpf |
| Dienstag | 50' DL (8km) | Intervall: 8x1km Intensiv (17km) |
| Mittwoch | 80' DL mit 12x20 Sprünge und 12x30sek Sprints (15km) | 60' OL Training extensiv |
| Donnerstag | 50' Spinning hohe Frequenz | 70' Kraft und Rumpf |
| Freitag | 60' DL locker (12km) | |
| Samstag | 70' DL (14km) | Luzerner Cross 8km intensiv |
| Sonntag | 120min Langlauf | 40min Kraft/Rumpf |

Während der Verletzung

| | Morgen | Nachmittag |
|------------|--|-------------------------------------|
| Montag | 60' Spinning locker | 40' Rumpf |
| Dienstag | 50' Aquajoggen | Intervall: 8x1km Intensiv (17km) |
| Mittwoch | 90' Spinning (Wechsel hohe Frequenz, Steigung) | 45' OL Training extensiv |
| Donnerstag | 50' Spinning hohe Frequenz | 70' Kraft und Rumpf |
| Freitag | 60' Aquajoggen | |
| Samstag | 80' Aquajoggen | Luzerner Cross 8km intensiv |
| Sonntag | 120min Langlauf | 40min Kraft/Rumpf |

Fazit

Physiotherapeutisch:

Aufbau der Fusstabilität inkl. Beinachsentraining
Mobilisation des Fussgelenkes
Stosswellentherapie

Orthopädische Versorgung

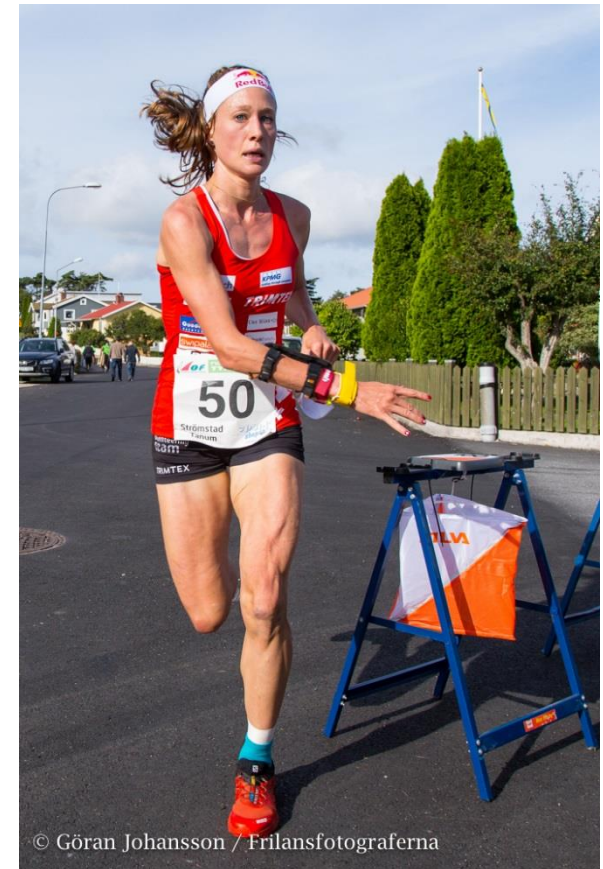
Veränderung der Druckverteilung durch die Einlagen im Vorfussbereich

Chiropraktisch

Manipulation im Bereich OSG/USG zur Verbesserung der Abrollmechanismen

Trainingsplaung:

Alternatives Training erhöhen – LL, Rennvelo, Bike, Aquajogging usw.
Intensivierung des Krafttrainings – Fusstabilität, Beinachsentraining und Rumpfstabilität



?

