

# SPORTS RELATED OVERUSE SHIN SPLINTS / SCHIENBEIN- KANTENSYNDROM

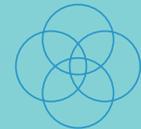


TRANSLATE

## CHECK THE BOXES!

- Trainingspause im Laufen
- Aufdehnen der Waden und Schienbeinmuskulatur
- Eiswürfelmassage bei akuten Beschwerden
- Wahrnehmen der Physiotherapie mit Manualtherapie und Ultraschall

- Tragen der stützenden Einlagen
- Radiale Stoßwellentherapie zur Entlastung der Muskelspannung an der Innenseite der Tibia
- Rumpf- und beckenstabilisierende Übungen
- Stufenweiser Wiedereintritt in den Laufsport



WATCH YOURSELF & TAKE CARE OF YOUR BODY!

sportsmed.berlin  
ORTHOPÄDIE & TRAUMATOLOGIE  
BARTSCH & TAHERI