

Fersensporn / Plantarfasziitis wegtrainieren

Diese Übungen sollten Sie 3–6mal am Tag wiederholen

Übung 1



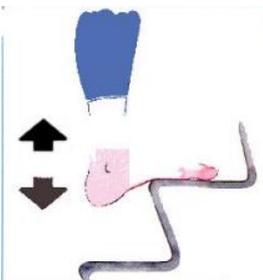
Lehnen Sie sich vorwärts an eine Wand, das Knie auf der Seite der Fersenschmerzen gestreckt, das andere Knie gebeugt. Beim Lehnen nach vorne sollten sie spüren, wie Ihr Fussgewölbe und vor allem Ihre Wadenmuskulatur gedehnt werden. Versuchen Sie Ihre Ferse auf dem Boden zu lassen. Dehnen Sie Ihre Wadenmuskulatur und Plantaraponeurose (das Sehnenblatt unter der Fusssohlenhaut) indem Sie diese Stellung jeweils für 10 Sekunden halten. Danach richten Sie sich auf, und entspannen Ihre Muskulatur. Wiederholen Sie diese Übung 10mal.

Übung 2



Stützen Sie sich mit Ihren Händen an einem Tisch oder einer Stuhllehne auf. Beugen Sie langsam beide Knie und gehen Sie langsam in die Hocke, ohne dass die Fersen sich vom Boden abheben. Sie werden spüren, wie sich Ihr Fussgewölbe und vor allem Ihre Wadenmuskulatur langsam immer mehr dehnen. Halten Sie diese Position für 10 Sekunden. Richten Sie sich wieder auf und wiederholen diese Übung 10mal.

Übung 3



Stellen Sie Ihre Fussballen auf eine Treppenstufe. Senken Sie die Ferse langsam nach unten ins Leere, bis sie spüren, dass sich die Wadenmuskulatur dehnt. Halten Sie diese Stellung für 10 Sekunden und heben dann die Ferse wieder. Wiederholen Sie diese Übung 10mal.

Orthopädische Schuheinlagen in Kombination mit Dehnungsübungen können eine effektive Behandlung für Fersensporn sein.

Orthopädische Schuheinlagen bieten zusätzliche Polsterung und unterstützen das Fussgewölbe, was die Belastung auf die Ferse verringern kann.

Dehnungsübungen helfen, die Sehnen und Muskeln in der Fusssohle wie auch im Wadenbereich zu strecken und zu stärken, was die Schmerzen deutlich lindern kann. Durch die gemeinsame Anwendung von orthopädischen Schuheinlagen und Dehnungsübungen kann die Mobilität verbessert und die Heilung beschleunigt werden.



@BRUNNERSCHUHTECHNIK.CH

ORTHO **BRUNNER** SCHUHTECHNIK

Montag geschlossen
Di bis Fr: 8.00-12.00 / 13.00-18.30
Samstag: 8.00-12.00 / 13.00-16.00
Lieferant der IV, SUVA, MV, KK
www.brunnerschuhtechnik.ch
Hauptstrasse 36, 6260 Reiden
062 758 12 64