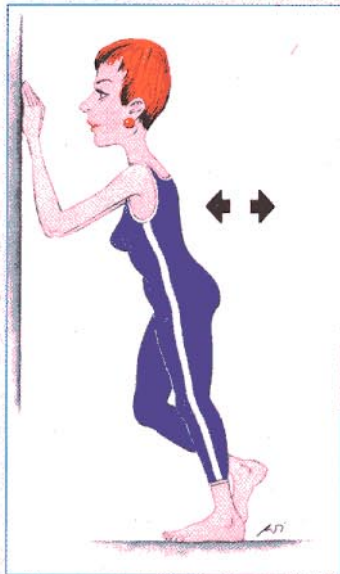


## Fersenschmerzen wegtrainieren

Viele Fersenschmerzen verschwinden mit der Zeit von allein, wenn man ihre Ursachen erkannt, bei Bedarf durch Aktivitätsänderungen beseitigt hat und den Füßen möglichst oft entspannende, lockernde Übungen angedeihen lässt. Die Selbstheilung mit Hilfe von sanften Methoden ist und bleibt die erstrebenswerteste Lösung.

Diese Übungen sollten Sie 3 - 6 Mal im Tage wiederholen



### Übung 1

Lehnen Sie sich vorwärts an eine Wand, etwas von dieser entfernt, 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, auch wenn diese sich tendenziell vom Boden abheben versucht. 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, entspannen Ihre Muskulatur und

dehnen diese anschliessend wieder. Wiederholen Sie diese Übung 20mal. Sollten beide Fersen schmerzen, müssen Sie die Übung für beide Seiten durchführen.

### 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 vom Boden abheben. Sie werden spüren, wie sich Ihr Fussgewölbe und vor allem Ihre Wadenmuskulatur langsam immer mehr dehnen. Kurz bevor Ihre Fersen vom Boden abheben, halten Sie die Position für 10 Sekunden. Richten Sie sich dann wieder auf und wiederholen diese Übung 20mal.



### Übung 3

Stellen Sie Ihre Fussballen auf eine Treppenstufe. Senken Sie die Fersen langsam nach unten ins Leere, bis Sie spüren, dass sich die Wadenmuskulatur richtig dehnt. Halten Sie diese Stellung für 10 Sekunden und heben dann die Fersen wieder. Wiederholen Sie auch diese Übung 20mal.

