



# FIT UND XUND #34

## FERSENSPORN ODER FASCIITIS PLANTARIS

Die Symptome des Fersenspornes sind Schmerzen an der Fusssohle. Ausgehend von der Ferse strahlen sie in die restliche Fusssohle, teilweise auch in die Wade/Achillessehne, aus. Die Beschwerden treten beim Belasten des Fusses auf. Morgens beim Aufstehen treten typische Anlaufschwierigkeiten auf.

Der Fersensporn ist ein dornartiger Knochenauswuchs unten am Fersenbein. Dieser drückt dann in die Fascia Plantaris, eine Sehnenplatte unten am Fuss, und verursacht dort eine Entzündung.

Die Therapie besteht aus Dehnen der Wadenmuskulatur und der Muskulatur in der Fusssohle. Weiter können Sie Einlagen in den Schuhen tragen, die die Ferse entlasten. Anschliessend folgt eine Stärkung der Fusssohlenmuskulatur.



### WADEN-DEHNUNG

« Die Dehnung der Wadenmuskulatur können Sie immer wieder machen. Dabei stehen Sie in Schrittstellung und das zu dehnende Bein gestreckt nach hinten. Wichtig ist die Streckung des hinteren Knies und dass die Ferse des hinteren Beines am Boden bleibt. Jetzt verlagern Sie das Gewicht langsam nach vorne, bis eine Spannung in der Wade entsteht. Diese Spannung halten Sie für etwa eine Minute.

### DEHNUNG DER FUSSSOHLE

» Legen Sie den Fuss über das Knie. Nehmen Sie jetzt die Zehen in die Hand und strecken Sie diese. Bei dieser Übung spürt man meist keine Dehnspannung. Trotzdem ist es wichtig, die Fusssohle während einer Minute zu dehnen.



### KRÄFTIGUNG DER FUSSSOHLE

« Stellen Sie den Fuss auf ein Frotteetuch. Jetzt versuchen Sie, dieses mit den Zehen zu krallen. Wenn dies gut geht, können Sie sogar ein kleines Gewicht vorne auf das Frotteetuch legen und versuchen, dieses mit den Zehen so an sich heranzuziehen.



### GEDULD

» Die Therapie des Fersenspornes ist langwierig. Sie sollten konsequent die Übungen machen und so wenig wie möglich Schmerzen provozieren. Fangen Sie erst wieder mit stärkeren Belastungen an, wenn der Schmerz weg ist.