

Übungen gegen Fersenschmerzen

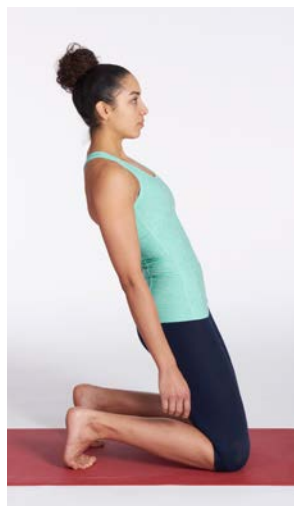
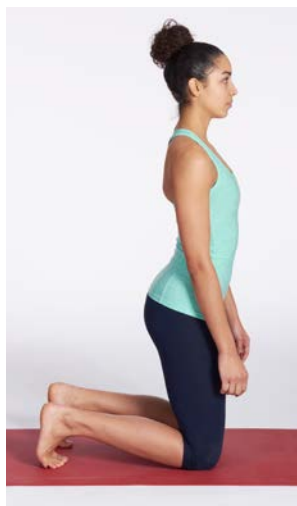
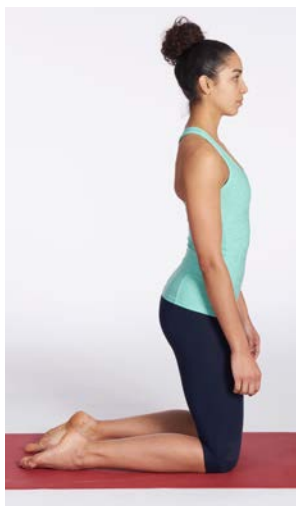
Viele Leute leiden an Schmerzen in der Ferse. Oft ist die Sehne im Fuss überlastet: Experten sprechen von Plantarfasziitis. Bleibt die Sehne lange entzündet, lagert sich an ihr Kalk ab, es bildet sich ein Fersensporn. Die Ursache der Beschwerden liegt meistens weiter oben: bei

den Wadenmuskeln. Sie sind verkürzt und belasten die Sehne. Einfache Übungen helfen, die Muskeln zu dehnen und die gereizte Sehne zu beruhigen. Das braucht etwas Durchhaltewillen: Wer Beschwerden hat, sollte die Übungen während zwei bis drei Monaten jeden Tag machen.

Fusssohle dehnen

Dehnen mit den Händen

- ▶ Setzen Sie sich auf einen Stuhl.
- ▶ Legen Sie den linken Fuss auf das rechte Knie.
- ▶ Fassen Sie mit der linken Hand die grössten drei Zehen und biegen Sie sie nach hinten. Prüfen Sie mit der rechten Hand, ob die Sehne in der Fusssohle straff gespannt ist.
- ▶ Halten Sie diese Position für zehn Sekunden.
- ▶ Entspannen Sie dann den Fuss. Wiederholen Sie die Übung zehn Mal.
- ▶ Wechseln Sie die Seite und führen Sie die Übung mit dem anderen Fuss durch.



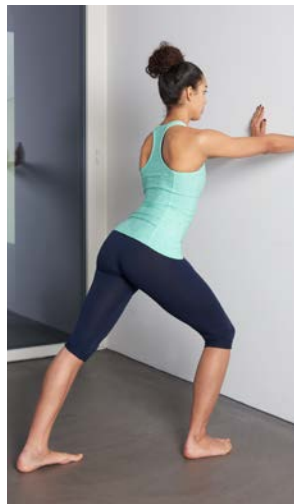
Dehnen mit dem eigenen Gewicht

- ▶ Knien Sie auf den Boden.
- ▶ Setzen Sie sich aber nicht auf die Füsse, sondern lassen Sie den Po in der Luft.
- ▶ Stellen Sie die Füsse so auf, dass die Zehen den Boden berühren und die Fersen in der Luft sind. Neigen Sie den Oberkörper langsam nach hinten.
- ▶ Halten Sie die Position zehn Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung fünf Mal. So dehnen Sie die Sehne in der Fusssohle. Achtung: Nur geeignet für Patienten, die keine Probleme mit dem Gelenk der grossen Zehe haben.

Wadenmuskeln dehnen

Grossen Wadenmuskel dehnen

- ▶ Stellen Sie sich drei bis vier Fusslängen entfernt vor eine Wand.
- ▶ Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab.
- ▶ Machen Sie mit dem rechten Fuss einen Schritt vorwärts.
- ▶ Beugen Sie das rechte Bein und verlagern Sie das Gewicht darauf. Das linke Bein bleibt gestreckt.
- ▶ Dehnen Sie es soweit, bis die Ferse sich fast vom Boden abhebt.
- ▶ Halten Sie die Dehnung für zehn Sekunden und wiederholen Sie sie fünf Mal. Wechseln Sie die Seite.



Kleinen Wadenmuskel dehnen

- ▶ Stellen Sie sich drei bis vier Fusslängen entfernt vor eine Wand.
- ▶ Stützen Sie sich mit den Händen ab. Machen Sie mit dem linken Fuss einen Schritt vorwärts.
- ▶ Beugen Sie das linke Bein und verlagern Sie das Gewicht darauf. Das rechte Bein bleibt hinten, ist aber leicht angewinkelt.
- ▶ Dehnen Sie es soweit, bis die Ferse sich fast vom Boden löst.
- ▶ Halten Sie die Dehnung für zehn Sekunden und wiederholen Sie sie fünf Mal. Wechseln Sie die Seite.



Wadenmuskeln dehnen und kräftigen

- ▶ Bleiben Sie für diese Übung in den Schuhen.
- ▶ Stehen Sie mit der Vorderseite der Füße auf die unterste Treppenstufe oder ein 10 cm dickes Buch.
- ▶ Senken Sie Ihre Fersen ab, ohne den Boden zu berühren.
- ▶ Heben Sie nun Ihre Füße in drei Sekunden, bis Sie den höchsten Punkt erreichen.
- ▶ Bleiben Sie zwei Sekunden in dieser Position.
- ▶ Senken Sie beide Füße in drei Sekunden wieder ab, so weit Sie können, ohne den Boden zu berühren.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung zehn Mal.



Fusssohle massieren

- ▶ Setzen Sie sich auf einen Stuhl.
- ▶ Legen Sie den linken Fuss auf das rechte Knie und halten Sie ihn leicht mit der linken Hand.
- ▶ Ballen Sie die rechte Hand und massieren Sie die Unterseite des linken Fusses mit den Knöcheln.
- ▶ Lassen Sie bei der Massage den schmerzenden Punkt aus.
- ▶ Massieren Sie während 10 Sekunden und wiederholen Sie die Übung fünf Mal. Wechseln Sie die Seite.
- ▶ **Tipp:** Statt mit den Knöcheln lässt sich die Fusssohle auch mit einem Igelball oder einem Hartgummiball, der kleiner ist als ein Tennisball, massieren.

