

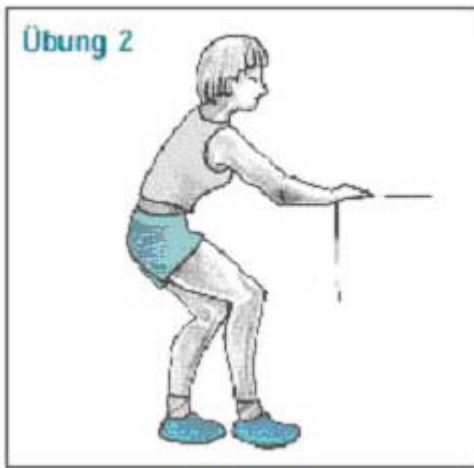


Therapie der Fersenschmerzen (Fasziitis plantaris)

Die Therapie ist in aller Regel konservativ, d. h. nicht operativ. Die Hauptpfeiler einer konservativen Therapie sind das Tragen von einfachen Einlagen und die konsequente, tägliche Durchführung von Dehnungsübungen. Ca. 90% der Fersenschmerzen heilen im Laufe von maximal 9 Monaten durch rein konservative Massnahmen aus, (d.h. ohne operativen Eingriff), oder werden in dieser Zeit zumindest deutlich schwächer. Unterstützende Physiotherapie kann hilfreich sein, die Dehnungsübungen korrekt zu instruieren. Bei hartnäckigen Fällen helfen zusätzliche entzündungshemmende Massnahmen (Elektrotherapie, Ultraschall), die akute Phase schneller zu beherrschen.



Übung 1: Lehnen Sie sich vorwärts an eine Wand, das Knie auf der Seite der Fersenschmerzen gestreckt und etwas von der Wand entfernt, das andere Knie gebeugt. Beim Nachvornehnen 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 abzuheben versucht. Dehnen Sie Ihre Wadenmuskulatur und Plantaraponeurose 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 20 Mal. 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 Ihre beiden Knie und gehen Sie langsam in die Hocke, ohne Ihre Fersen vom Boden abzuheben. Sie werden spüren, wie sich Ihr Fussgewölbe und vor allem Ihre Wadenmuskulatur langsam immer mehr dehnt. Kurz bevor Ihre Fersen vom Boden abheben, halten Sie diese Position für 10 Sekunden. Richten Sie sich dann wieder auf. Wiederholung 20 Mal.



Übung 3: Stellen Sie Ihre Fussballen auf eine Treppenstufe. Gehen Sie langsam mit der Ferse nach unten ins Leere bis Sie spüren, dass sich die Wadenmuskulatur richtig dehnt. Halten Sie diese Stellung für 10 Sekunden und heben Sie dann die Ferse wieder. Wiederholen Sie diese Übung 20 Mal.

Kann man einem Fersenschmerz vorbeugen?

Dem Fersenschmerz kann vorgebeugt werden, indem man seine Wadenmuskulatur täglich dehnt und jede bedeutende Steigerung der Fussbeanspruchung durch dosiertes Training vorbereitet.

Dehnungsübungen für Wadenmuskulatur und Plantaraponeurose

Die drei aufgeführten Dehnungsübungen wurden von der amerikanischen orthopädischen Gesellschaft für Fuss- und Sprunggelenke zur nichtoperativen Behandlung von Fersenschmerzen empfohlen. Bitte beachten Sie, dass Ihre Wadenmuskulatur bzw. Ihre Plantaraponeurose sich während Jahren verkürzt hat und dass die Dehnungsübungen dementsprechend auch über Monate regelmässig durchgeführt werden müssen, wenn man sich davon einen Erfolg versprechen möchte.

Jede dieser drei Übungen muss mindestens 3 Mal, noch besser 6 Mal täglich durchgeführt werden.