

Unterer Fersensporn (Plantarfasziitis)

Mit dem sog. Fersensporn wird ein knöcherner dornartiger Auswuchs an der Unterseite des Fersenknochens bezeichnet. Dabei liegt der Dorn am Ansatz der Plantarfaszie, also der Sehnenplatte der Fußsohle, und zeigt in Richtung der Zehen. Betroffene leiden unter oftmals erheblichen Schmerzen, vergleichbar damit, als wenn man beim Gehen ständig auf einen Nagel oder eine Scherbe tritt. Im fortgeschrittenen Stadium entstehen vielfach auch belastungsunabhängige Schmerzen. Dabei ist der Fersensporn kein eigenständiges Krankheitsbild, sondern vielmehr Zeichen einer chronischen Plantarfasziitis.



Mit einem abgestimmten Training, das Sie zu Hause durchführen, wird erreicht, dass die Ferse und die Sehnenplatte der Fußsohle entlastet werden. Die Eigenübungen sind im Rahmen des gesamten Therapiekonzeptes ein wichtiger Bestandteil. Achten Sie jedoch bitte darauf, dass dabei auf einer Skala von 1 bis 10 der Schmerzwert bei 4 bis höchstens 5 liegen darf und sich innerhalb von 20 Minuten bis maximal 2 Stunden nach der Belastung wieder beruhigt haben muss. Bei höheren Werten müssen Sie die Intensität Ihres Trainings vorübergehend reduzieren. Die Entwicklung von Muskelkater und ein stärkeres Spüren Ihre Ferse sind hingegen normal und stellen kein Problem dar.

Phase 1: Isometrisches Training bei Entzündungen der Plantarfaszie

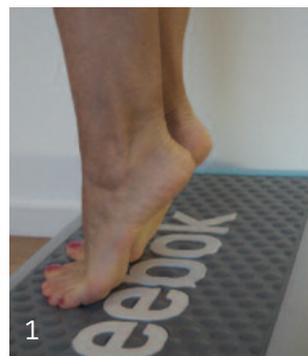
Dauer: 1 bis 3 Wochen

Isometrisches Training bedeutet, dass die Muskeln angespannt, jedoch nicht bewegt werden.

Übung 1:

Stellen Sie sich in den **zweibeinigen Zehenspitzenstand** (1). Halten Sie diese Position für 45 Sekunden. Mit jeweils einer Minute Pause wiederholen Sie die Übung anschließend 5 bis 6 mal. Das Training bitte 2 bis 3 mal täglich durchführen. Wenn Sie dies mühelos schaffen, steigern Sie zum **einbeinigen Zehenspitzenstand** (2) und verfahren analog. **Zusätzliche Dehnübungen:** Diese Übungen bauen Sie bitte nach Möglichkeit in Ihren Tagesablauf ein und führen sie so oft durch, wie sich die Gelegenheit dazu ergibt, mindestens jedoch 2 bis 3 mal täglich.

Zur Dehnung Ihrer Plantarfaszie, also der Sehnenplatte im Bereich der Fußsohle, drücken Sie den betroffenen Fuß mit der Spitze an eine ebene Fläche (Treppenstufe, Schrank, Tischbein o. ä.). Schieben Sie das Knie nach vorne und halten Sie diese Position für ca. 45 Sekunden (3). Dehnen Sie zudem gelegentlich Ihre Oberschenkel- und Wadenmuskulatur und rollen Sie Ihre Füße auf einer Faszienrolle ab (4).



Phase 2: Exzentrisches Training im Verlauf von Plantarfasziitis und Fersensporn

Dauer: 3 bis 6 Monate

Beim exzentrischen Training wird eine Dehnung der Fußmuskulatur unter Belastung durchgeführt.

Übung:

Für diese Übung nutzen Sie optimal ein Aerobic-Step-Brett, alternativ geht auch eine Treppenstufe. Stellen Sie sich im zweibeinigen Zehenspitzenstand mit dem Vorfuß auf eine Stufe (5) und heben Sie den Fuß des gesunden Beines vom Boden ab (6). Halten Sie diese Position für 2 bis 3 Sekunden. Dann senken Sie die Ferse des erkrankten Beines langsam für weitere 2 bis 3 Sekunden ab soweit es geht (7). Drücken Sie sich wieder mit beiden Füßen nach oben in die Ausgangsposition.



Führen Sie diese Übung zunächst 2 mal täglich mit 15 Wiederholungen durch und steigern Sie die Wiederholungszahl nach und nach. Ihr Schmerzempfinden sollte dabei einen Wert von höchstens 5 nicht übersteigen und innerhalb von 30 Minuten bis maximal 2 Stunden wieder auf das Ausgangsniveau zurückkehren. Ansonsten reduzieren Sie die Intensität bitte für ca. eine Woche. Ziel sind 2 bis 3 Sätze mit jeweils 15 Wiederholungen, die sie 2 bis 3 mal täglich durchführen.

Auch in der exzentrischen Trainingsphase machen Sie bitte mindestens 3 mal täglich die zusätzlichen Dehnübungen aus Phase 1.

Ergänzende Maßnahmen zu den Eigenübungen bei Fersensporn

- Um die Belastung weitmöglichst zu reduzieren, **sollten Sie schmerzprovozierende Tätigkeiten während der Therapiephase unbedingt vermeiden.**
- Wenn zeitlich möglich kühlen Sie Ihr Sehnengewebe nach jedem Training mit einer Eiskompresse. Optimal ist es, wenn Sie 3 mal hintereinander nur ca. 5 Minuten kühlen und dann eine Pause von einigen Minuten machen. Dies ist effektiver als eine Kühlung 30 Minuten am Stück.
- Mit einer Blackroll können Sie zudem alle 2 bis 3 Tage Ihre Beinmuskeln vom Oberschenkel bis zur Wade gründlich ausrollen (8). Tragen Sie während der gesamten Therapiephase ausreichend gedämpftes Schuhwerk und vermeiden Sie Barfußlaufen auf harten Böden.



8

- manualtherapeutisch-osteopathische Behandlung der gesamten Becken-Bein-Kette
- Kombination aus fokussierter Stoßwellentherapie (ESWT) der Sehnenplatte der Fußsohle (Plantarfaszie) und radialer Stoßwelle der Wade inkl. Faszien- und Triggerpunktbehandlung
- individuell angefertigte Einlagen