

Übungen bei Fersensporn und Plantarfaszienreizung

Falls Sie Zweifel haben, ob die Übung für Sie geeignet ist, fragen Sie bitte Ihre Ärztin/Arzt.



Übung 1

1. Den betroffenen Fuß auf das Knie des anderen Beines legen
Nun die Zehen mit der Hand nach oben ziehen, bis ein deutliches Spannungsgefühl im Fußgewölbe zu spüren ist. Die Stellung 2-3 Atemzüge halten und mit Punkt 2 fortfahren.
2. In dieser Position mit zwei Fingern der freien Hand eine Massage quer zu den Sehnen der Fußsohle durchführen
2-3x beide Übungen wiederholen.



Übung 2

1. Ausgangsposition: Aufrechter Stand, Knie gestreckt, Hände nach vorn an einer Wand abgestützt. Den Fuß an die Wand setzen, sodass die Hacke den Boden und die Zehen die Wand berühren. Den anderen Fuß schrittweit nach hinten setzen.
2. Den Fuß für die Dehnung nun langsam nach vorne unten bewegen (wie beim Durchtreten eines Gaspedals), bis eine deutliche Spannung an der Fußsohle spürbar wird. In dieser Position 2-3 Atemzüge verweilen. 2-3 Wiederholungen dieser Übung durchführen.



Übung 3

Den betroffenen Fuß auf eine Faszirolle oder Tennisball aufsetzen. Nun unter Druck den Ball/Rolle ca. 3-4 Minuten hin und her rollen
Die Zehen sollten nicht gebeugt werden.

Übung 4

Mit dem betroffenen Fuß versuchen, kleine Objekte (z.B. Gummiband, Steine, Socken) zu greifen und für ca. 10 Sekunden festzuhalten. Die Übung kann durch die Größe der Teile variiert werden.