

Übungen für den Plantarfasziitis / Fersensporn

Mit einfachen, aber regelmäßig durchgeführten Übungen können Sie einen wertvollen Beitrag für einen raschen Genesungsprozess leisten.

Bei Beschwerden mit der Fußsohlensehne („Plantarfasziitis“), wie sie auch bei einem Fersensporn auftreten können, empfehlen wir Ihnen, die abgebildeten Eigenübungen zur Unterstützung der Heilung regelmäßig durchzuführen.

Übung 1:

- Die Übung wird abwechselnd mit beiden Füßen durchgeführt.
- Fuß wie in Abb. 1 gezeigt umfassen
- Inneren und äußeren Fußrand kräftig nach oben ziehen (Abb. 2)



Abb. 1



Abb. 2

Übung 2:

- Stellen Sie die Ferse in eine Hand
- Umgreifen Sie die Fußspitze wie auf dem Foto demonstriert mit der anderen Hand (Abb.3)
- Ziehen Sie nun die Zehen nach oben
- Sie spüren eine wohltuende Dehnung in der Fußsohle

Am besten wirken beide Übungen,
wenn der Fuß gut durchblutet ist.

5 Minuten Gehen oder Fußgymnastik genügen.

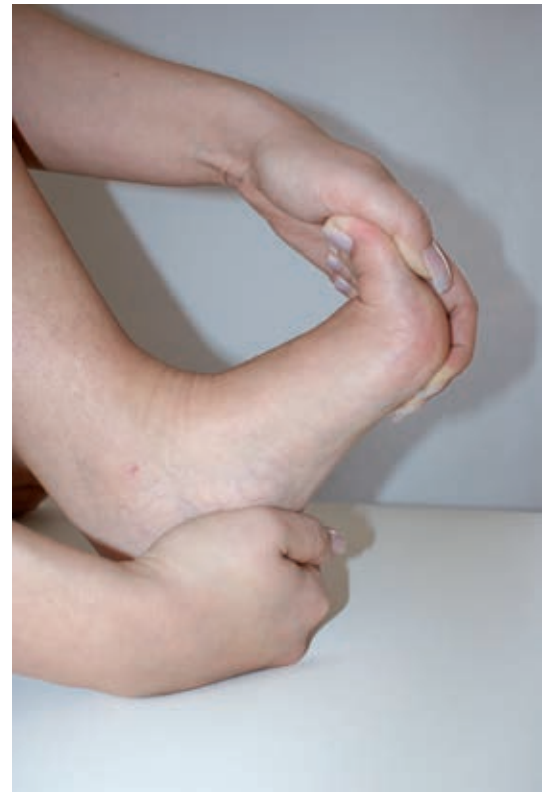


Abb. 3