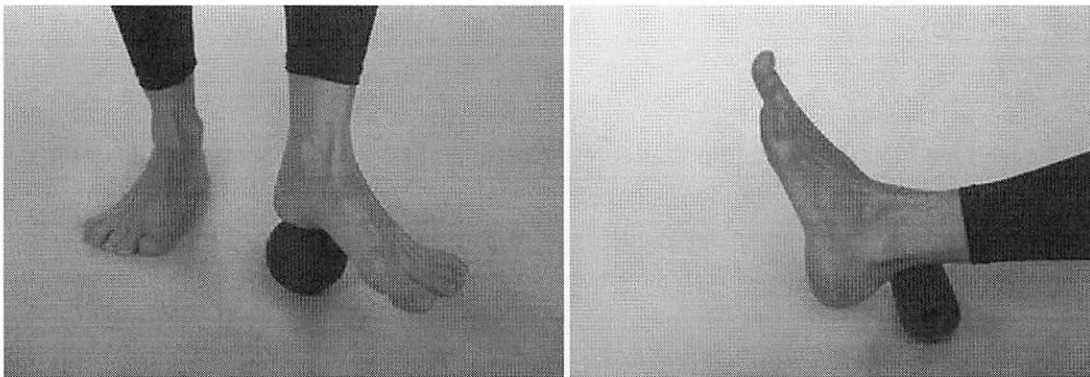


Übungen bei Fersensporn und Achillodynie

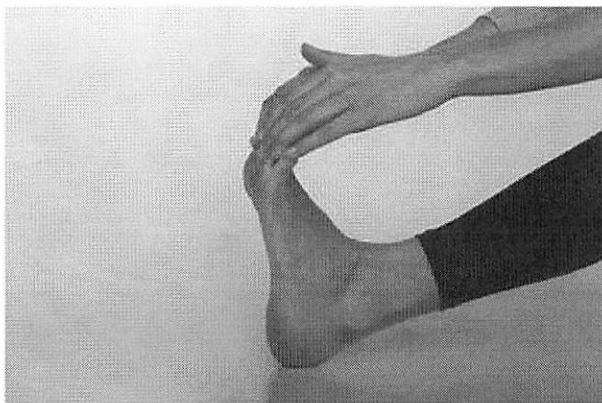
Hast Du Probleme mit einem Fersensporn oder schmerzt Deine Achillessehne ist es wichtig, Dehnungsübungen für die Plantarfaszie, die Achillessehne und die Wadenmuskulatur durchzuführen sowie durch Massagen das Bindegewebe geschmeidig zu halten. Außerdem sollten Sie Ihre Fußmuskulatur kräftigen.

Folgende Übungen helfen Ihnen dabei, Ihre Fersensporn- und Achillessehnenbeschwerden loszuwerden bzw. Sie präventiv vor Beschwerden zu schützen:

1. Massiere mit einem kleinen Faszienball Deine gesamte Fußsohle in kleinen, kreisenden Bewegungen. Mit einer kleinen Faszienrolle kannst Du außerdem über Deine Fußsohle und Achillessehne rollen, um das Bindegewebe geschmeidig zu halten. Um Deine Wadenmuskulatur zu lockern eignet sich am besten eine große Faszienrolle.

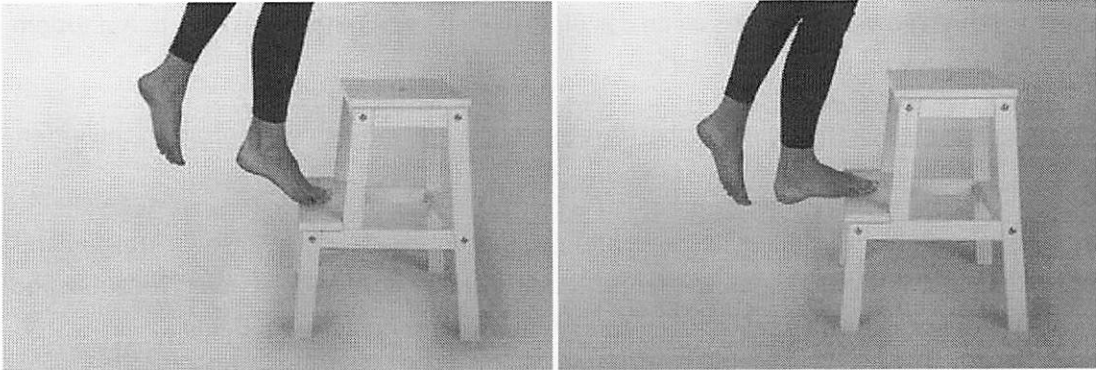


2. Dehne Deine Fußsohle indem Du die Zehen Deines Fußes umfasst und Richtung Körper ziehst.

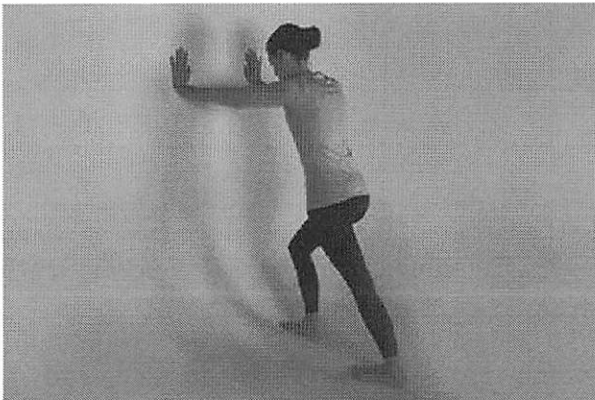


3. Dehne Deine Achillessehne und Wadenmuskulatur indem Du dich auf einem Bein mit den

Zehenspitzen auf eine Treppenstufe stellst und die Ferse langsam so weit wie möglich nach unten absenkst. Halte die Spannung ca. 5 Sekunden. Drücke Dich danach wieder in den Zehenstand und wiederhole die Übung 10-15 Mal. Führe mit jedem Fuß 2-3 Sätze durch.

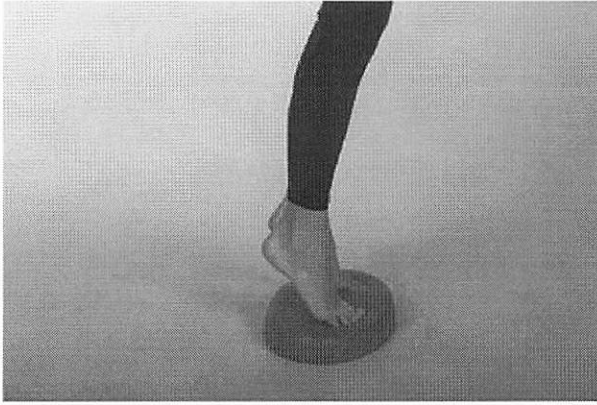


4. Als weitere Dehnübung für die Wadenmuskulatur stelle Dich in Schrittstellung vor eine Wand, lehne Dich mit den Händen dagegen und gehe mit dem Oberkörper so weit nach vorne, bis Du eine Dehnung in der Wade des hinteren Beines spürst. Achte darauf, dass die Ferse auf dem Boden bleibt. Führe die Übung so durch, dass das hintere Bein zunächst gestreckt bleibt und danach leicht gebeugt wird, um unterschiedlichen Bereiche der Wadenmuskulatur zu dehnen. Halte die Dehnung für 30-45 Sekunden. Führe insgesamt mit jeder Seite 3 Wiederholungen durch.

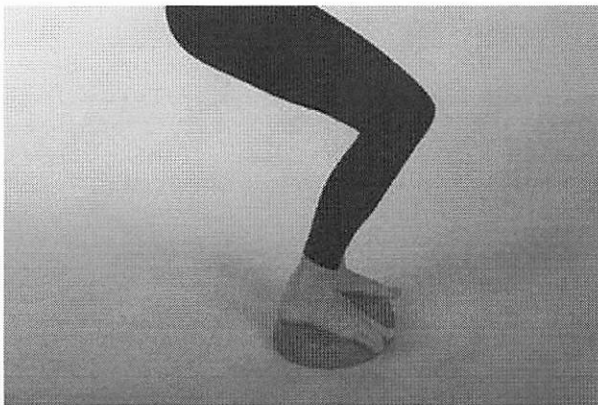


5. Kräftige Deine Fußmuskulatur mithilfe eines Stabipads. Stelle Dich auf das Stabipad und führe folgende Übungen durch:

- a. Gehe in den Zehenstand.



b. Führe eine Kniebeuge durch.



Erhöhe den Schwierigkeitsgrad indem Du die Übungen auf einem Bein oder mit geschlossenen Augen durchführst. Führe 10-15 Wiederholungen und 3 Sätze durch.