

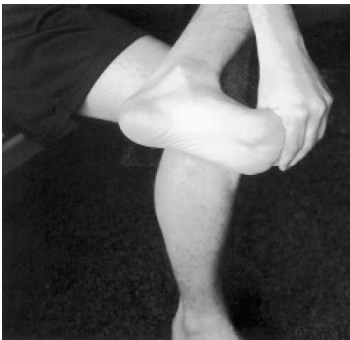
Dehnungsprogramm bei Fasciitis plantaris (Fersensporn) oder Metatarsalgie bei kurzer Achillessehne

Fast $\frac{3}{4}$ der Patienten mit Fersenschmerzen profitieren von einem Programm zur Dehnung der Achillessehne und der Plantarfascie und können so einen chirurgischen Eingriff umgehen. In Kombination mit einer Schuheinlage, ist die Wirksamkeit noch wahrscheinlicher. Die Übungen sollten während 8 Wochen mindestens 3x täglich (besser 6x) durchgeführt werden um den Erfolg wahrscheinlich zu machen. Beginnen Sie mit dem Dehnen der Plantarfascie (A) noch vor dem Aufstehen (dem ersten Schritt) morgens. Bitte beachten Sie, dass eine Verstärkung der Schmerzen in den ersten 2 Wochen normal ist. Ihre übliche sportliche Aktivität sollten Sie während rund 4 Wochen pausieren.

A) Dehnung Plantarfascie



Setzen Sie sich und legen Sie den schmerzhaften Fuss auf das gegenseitige Knie



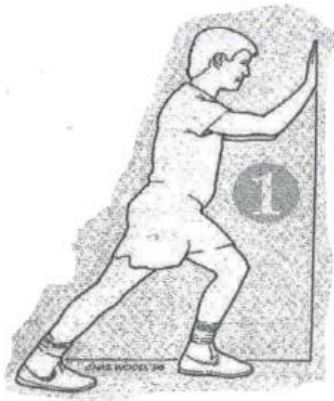
Ergreifen Sie mit der Hand Ihre Zehen und Dehnen Sie sie nach oben (Richtung Schienbein) bis Sie die Spannung der Plantarfascie spüren.



Kontrollieren Sie mit der Gegenhand die Spannung der Plantarfascie. Halten Sie die Spannung aufrecht während ca. 10 Sekunden.

Die Übung sollte jeweils 10x wiederholt werden. Ideal sind 3 "Sitzungen" pro Tag, wobei die erste morgens, noch vor dem Aufstehen erfolgen sollte.

B) Dehnung Triceps surae



1

Lehnen Sie sich an eine Wand, das eine Knie gestreckt haltend, das andere gebogen (das gestreckte Knie sollte auf der Seite der schmerzhaften Ferse liegen; wenn beide Ihrer Fersen schmerzen, muss jedes Bein für sich gedehnt werden). Während Sie sich vorwärts lehnen, sollten Sie spüren, wie sich ihre Wade und das Fussgewölbe dehnen. Versuchen Sie die Ferse am Boden zu halten, auch wenn die Dehnung sie langsam den Bodenkontakt verlieren lässt. Halten Sie die Dehnungsposition für 10 Sekunden (nicht federn) – entspannen Sie sich dann – und wiederholen Sie die Dehnung nochmals (20x).



2

Stützen Sie sich mit den Händen auf einen Tisch oder eine Stuhllehne und Gehen Sie langsam in die Kniebeuge. Versuchen Sie dabei den Fersenkontakt mit dem Boden zu halten. Verharren Sie in der Position, bei welcher Sie die stärkste Spannung in Waden und Fussgewölbe verspüren für 10 Sekunden – entspannen Sie sich dann – wiederholen Sie die Dehnung nochmals (20x)



3

Stehen Sie mit den Zehen und Vorfussballen auf einen Treppentritt oder Absatz. Dann lassen Sie die Fersen langsam absinken, bis Sie spüren, wie sich Ihre Waden immer mehr spannen. Halten Sie diese Position für 10 Sekunden – Heben Sie Ihre Fersen nun wieder in die Normalstellung – dann wiederholen Sie die Übung.

Viel Erfolg!

Literatur:

- DiGiovanni BF, Nawoczenski DA, Malay DP, Graci PA, Williams TT, Wilding GE, Baumhauer JF. **Plantar fascia-specific stretching exercise improves outcomes in patients with chronic plantar fasciitis. A prospective clinical trial with two-year follow-up.** J Bone Joint Surg Am. 2006 Aug;88(8):1775-81.
- DiGiovanni BF, Nawoczenski DA, Lintal ME, Moore EA, Murray JC, Wilding GE, Baumhauer JF. **Tissue-specific plantar fascia-stretching exercise enhances outcomes in patients with chronic heel pain. A prospective, randomized study.** J Bone Joint Surg Am. 2003 Jul;85-A(7):1270-7.
- Rompe JD, Cacchio A, Weil L Jr, Furia JP, Haist J, Reiners V, Schmitz C, Maffulli N. **Plantar fascia-specific stretching versus radial shock-wave therapy as initial treatment of plantar fasciopathy.** J Bone Joint Surg Am. 2010 Nov 3;92(15):2514-22. doi: 10.2106/JBJS.I.01651