

Effektives, tägliches Dehnen gegen Entzündungen der Plantarfaszie

Tägliches Dehnen gegen Entzündung der Plantarfaszie

In ihrem Bestreben nach Fitness und einer besseren Gesundheit beginnen viele Menschen – insbesondere Läufer – mit einem Übungsprogramm, das sie zu schnell vorantreibt. Ein übereifriges Lauftraining kann zu zahlreichen Problemen führen – von Blasen bis hin zu schwerwiegenden Gelenkproblemen und allem, was dazwischen liegt. Die Entzündung der Plantarfaszie gehört zu dieser Art von Verletzungen und ist eine der häufigsten Ursachen für Schmerzen in der Ferse bei Läufern und Personen, die bei der Arbeit lange stehen.

Was ist eine Entzündung der Plantarfaszie?

Die Plantarfaszie ist eine dicke Bindegewebsbrücke, die in Längsrichtung entlang der Fusssohle, von der Ferse bis zu den Zehen verläuft. Übermässiges Laufen oder Stehen kann die Plantarfaszie belasten und kleine Risse im Gewebe hervorrufen. Dies führt zu Irritationen, Entzündungen und Schmerzen in der Ferse, die üblicherweise am deutlichsten bei den ersten Schritten nach dem Aufstehen aus dem Bett oder von einem Stuhl nach langem Sitzen spürbar sind.

Eine Entzündung der Plantarfaszie sollte von einem Arzt, Trainer oder anderem medizinischem Fachpersonal diagnostiziert werden. Möglicherweise empfehlen diese stützende Schuhe, massgefertigte Orthesen, Dehnübungen oder eine Kombination aus diesen Massnahmen. Dehnübungen gehören zu beinahe jedem Behandlungsplan bei einer Entzündung der Plantarfaszie.

Bitten Sie Ihren Arzt oder Trainer um Hilfe

Die Heilung einer Entzündung der Plantarfaszie braucht Zeit. Die meisten Gesundheitsexperten werden die Ruhigstellung des Fusses, das Vermeiden von Bewegungen, die die Plantarfaszie zusätzlich reizen können, sowie eine mehrmals tägliche Kühlung der Ferse empfehlen. Ernsthaftige oder chronische Schmerzen erfordern eventuell eine intensivere Behandlung, aber eine bessere [Unterstützung der Ferse](#), ein vernünftiges Training und intensives morgendliches Dehnen des Fusses vor dem Aufstehen aus dem Bett sorgen üblicherweise für etwas Erleichterung.

Tägliche Dehnung, um Entzündungen der Plantarfaszie in Schach zu halten

Dehnübungen bei einer Entzündung der Plantarfaszie sorgen für ein langes, starkes Gewebe der Plantarfaszie, das bei Belastung weniger reissanfällig ist. Die meisten Dehnübungen bei Fersenschmerzen erfordern keine speziellen Geräte. Viele Trainer empfehlen, zum Dehnen vor dem Aufstehen ein Handtuch als Hilfsmittel zu nutzen. Platzieren Sie Ihren Fuss einfach auf ein aufgerolltes Handtuch, halten Sie dies an beiden Enden fest und ziehen Sie es langsam zurück, um Ihr Fussgewölbe zu dehnen. Das Rollen Ihres Fusses über einen Ball oder Zylinder kann ebenso effektiv sein. Auch das einfache Zurückziehen Ihrer Zehen mit der Hand sorgt für eine gute Dehnung.

Nachtschienen wie die [FUTURO™ Plantarfasziitis-Bandage für die Nacht](#) unterstützen Sie bei der Dehnung und sorgen dafür, dass Sie sich nachts besser fühlen. Tagesschienen wie die [FUTURO™ Therapeutische Unterstützung für das Fussgewölbe](#) bieten Hilfe, um die Plantarfaszie auch tagsüber zu entlasten und Schmerzen zu lindern. Wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Trainer für einen angemessenen Behandlungsablauf zu Hause, um Schmerzen bei einer Entzündung der Plantarfaszie zu lindern.



FUTURO™ Plantarfasziitis-Bandage für die Nacht (PHC 7406946)



FUTURO™ Therapeutische Unterstützung für das Fussgewölbe (PHC 7406923)