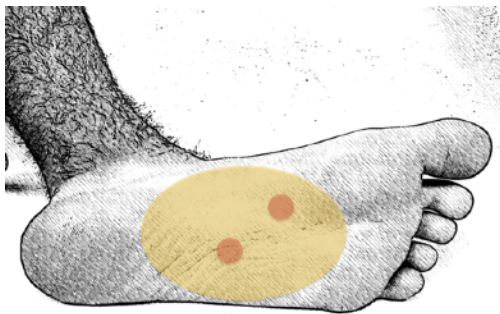
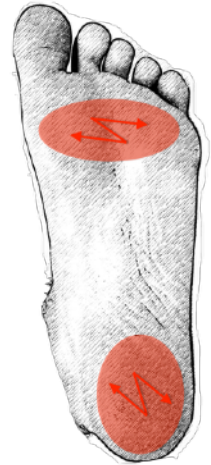


Plantarfasziitis und Metatarsalgie

Eine häufige Ursache für Schmerzen im Bereich der Ferse oder im Vorfußbereich sind Verspannungen der Plantarmuskulatur, also der Muskeln im Bereich der Fußsohle, von denen wir eine Vielzahl haben. Zwischen diesen Muskeln und der Haut liegt eine ausgespannte derbe Sehnenplatte (Plantaraponeurose).

Typisch sind morgendliche Schmerzen und Anlaufbeschwerden. Im fortgeschrittenen Stadium kommt es auch zu belastungsunabhängigen Schmerzen.

Sie erhalten hier eine Anleitung, wie Sie die Muskulatur und die Sehnenplatte durch Massage lockern und anschließend dehnen können.

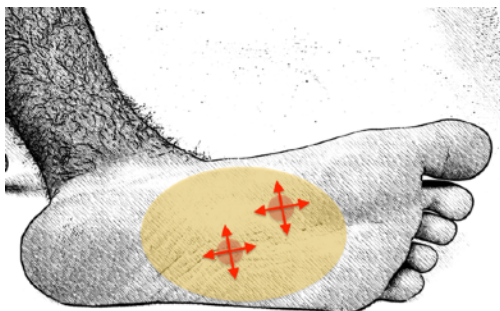
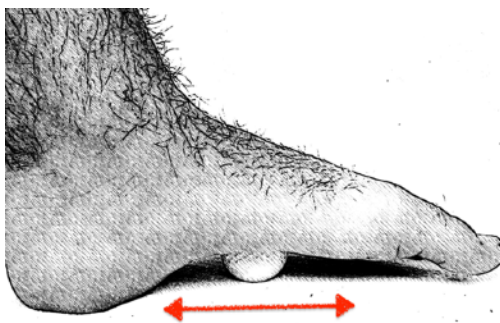


Muskulatur und Faszie an der Fußsohle:

- in dem gelb markierten Areal befindet sich die Muskulatur und Faszie, die oft verspannt oder gar verkürzt ist
- innerhalb des gelben Areals befinden sich einzelne schmerzhafte Verhärtungen (rot markierte Areale), die in ihrer Anzahl und Lokalisation variieren können. Es handelt sich hierbei meist um Triggerpunkte. Sie lassen sich mit den Fingern tasten.

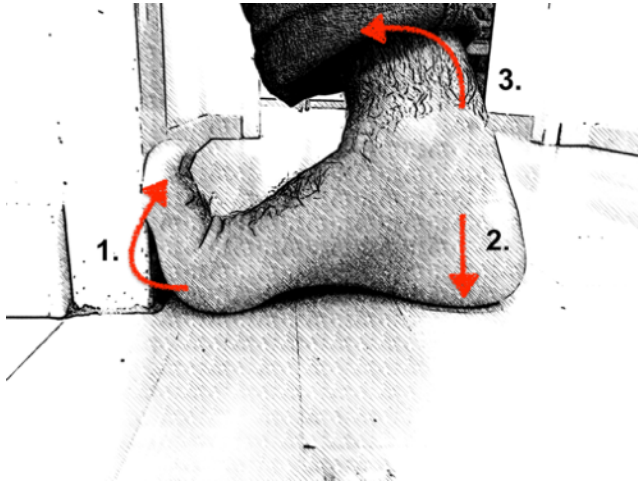
Die Eigenübung besteht aus 2 Teilen:

1. Lockerung der Muskulatur und Faszien, 2. Dehnung der Muskulatur und Faszien.



Anleitung zur Lockerung von Muskel und Faszie:

- für die Lockerung der verspannten Muskulatur und Faszie an der Fußsohle nutzen Sie einen Golfball oder Flummiball - es ist wichtig, dass die Kontaktfläche maximal so groß wie eine Fingerbeere ist. Ein Tennisball hat z.B. eine zu große Kontaktfläche, um einzelne Verhärtungen effektiv zu behandeln!
- für die Lockerung setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen den Golfball unter die Fußsohle mittig und nutzen Ihr Körpergewicht zum Druckaufbau. Sie können den Druck verstärken, indem Sie mit dem anderen Fuß durch Drauflegen noch zusätzlich Druck aufbauen.
- achten Sie darauf nur in dem gelb markierten Areal zu massieren und Nicht im Bereich der Ferse oder des Vorfußes!
- Konzentrieren Sie sich auf die schmerzhafte Verhärtungen (rot markiert), indem Sie auf diesen Punkten wenige Millimeter längs und quer mit dem für Sie maximal erträglichen Druck langsam hin- und herrollen - pro Verhärtung für maximal 1 Minute!
- falls es zu schmerzhaft ist, legen Sie ein Handtuch als Dämpfung zwischen Fuß und Golfball
- **massieren Sie die Verhärtungen an der Fußsohle mindestens 3x täglich für jeweils 1 Minute und dehnen Sie anschließend die Muskulatur und Faszie!**



Dehnung der Muskulatur und Faszie an der Fußsohle:

- nach der Lockerung folgt die Dehnung für mindestens 30 Sekunden!
1. Ziehen Sie die Zehen hoch und lehnen Sie diese an eine Wand an.
 2. Drücken Sie die Ferse leicht in den Boden.
 3. Bewegen Sie Ihr Knie/ Schienbein nach vorne, um den Zug auf die Muskulatur und Faszie zu erhöhen. Zehen und Ferse bleiben dabei unverändert.

Weitere Bestandteile unserer Behandlung bei Schmerzen an der Fußsohle:

- individuell angefertigte sensomotorische Einlagen (weitere Infos auf unserer Homepage)
- radiale Stoßwellentherapie der Fußsohle und Wade (weitere Infos auf unserer Homepage)

Bei therapieresistenten Beschwerden empfehlen wir Durchführung einer kinesiologischen Muskeltestung zum Ausschluss von Verletzungsmustern, die zu Muskelfehlansteuerung und damit zu anhaltenden Beschwerden im Bewegungsapparat führen können.

