Plantarfasziitis: Ferse und Fußsohle

Kombination aus dosierter Dehnung, Aktivität und passendem Schuhwerk; besonders morgens langsam beginnen.



Für wen geeignet?

Bei abgeklärtem plantar-medialem Fersenschmerz.

Übungen und Dosierung

01 Plantarfaszie dehnen

Im Sitzen Zehen sanft Richtung Schienbein ziehen, bis eine milde Spannung unter der Fußsohle entsteht.

Vorschlag: 2-3-mal 15-20 Sekunden

02 Wade an Wand dehnen

Hintere Ferse unten lassen, vorderes Knie beugen; ohne Wippen.

Vorschlag: 2-mal 20 Sekunden

03 Ball rollen

Mit einem weichen Ball die Fußsohle ohne starken Druck langsam rollen.

Vorschlag: 30-60 Sekunden

04 Handtuch greifen

Handtuch mit Zehen heranziehen, ohne Fuß zu verkrampfen.

Vorschlag: 6-8 Wiederholungen

Wichtige Sicherheitshinweise

Bei neuem starken Schmerz oder Belastungsunfähigkeit Ursache abklären. Ballmassage ist keine Pflicht und darf nicht schmerzhaft sein.

Die angegebenen Wiederholungen sind Einstiegsvorschläge, keine individuelle Verordnung. Maßgeblich sind ärztlicher Befund und Verträglichkeit.

Fachliche Orientierung / Quellen

https://www.nhs.uk/conditions/plantar-fasciitis/