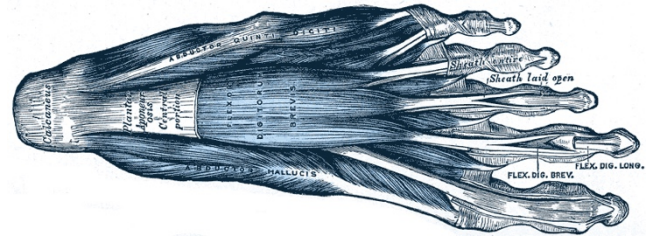


Plantarfasziitis



Plantarfasziitis (Fasciitis plantaris) ist die medizinische Bezeichnung des im Allgemeinen als Fersensporn bekannten Krankheitsbildes. Grund für die Schmerzen im Fersenbereich ist eine Reizung der Sehnenplatte auf der Fußunterseite. Die knöcherne Ausziehung (plantarer Fersensporn), der der Erkrankung ihren allgemein bekannten Namen gegeben hat, ist bei einigen Patienten auf einem seitlichen Röntgenbild zu erkennen.



Dieser ist normal, ist bei allen Menschen vorhanden und kann groß oder klein sein. Er ist lediglich eine Reaktion des Knochens auf die Mehrbelastung im Ansatzbereich und ist **nicht** ursächlich für die Schmerzen. Somit können auch Patienten ohne diesen radiologisch nachweisbaren Knochensporn eine Plantarfasziitis haben.

Die Plantarfaszie ist eine flache, langgezogene Sehne auf der Fußunterseite, die sich vom Fersenbein (Kalkaneus) bis zum Mittel- und Vorfußbereich erstreckt. Sie stabilisiert unser Fußgewölbe und wird bereits beim normalen Gehen belastet. Eine Entzündung im klassischen Sinn spielt bei der Erkrankung eine untergeordnete Rolle. Entzündungshemmende Medikamente wirken daher nur unzureichend und insbesondere nicht nachhaltig. Sie haben aber zumindest eine lindernde Wirkung in der akuten Schmerzphase.

Sehnenüberlastung

Der Schaden an der Sehne ist Folge einer Überlastung mit einem resultierenden Schaden an ihrer Kollagenstruktur. Häufig kommt sie bei Lauf- oder Sprungsportarten vor und wird weiterhin von Fehlstellungen an Fuß- und Sprunggelenk negativ beeinflusst. Übergewicht, fehlerhaftes Schuhwerk und Übergewicht sind weitere Faktoren für die Entstehung einer Plantarfasziitis.

Geduld!

Sehnen gehören zu den sogenannten bradytrophen Geweben. Diese besitzen keine oder eine nur gering ausgeprägte Gefäßversorgung (Vaskularisation). Daraus ergibt sich eine teilweise lange Regenerations- und Heilungszeit. Bei einem chronischen Krankheitsverlauf kann sich eine Degeneration mit Narbenbildung zeigen. Bei der Plantarfasziitis kann sich der Heilungsprozess daher mitunter über 12- 16 Wochen erstrecken. Daher bitten wir Sie um Geduld, wenn Sie in der ersten Zeit noch keine subjektive Verbesserung verspüren. Führen Sie die Übungen konsequent fort!

Dosierte Belastung ist hilfreicher als Schonung

Reparative Vorgänge können durch eine dosierte Belastung der Sehne erreicht werden. Mittels **exzentrischen Übungen** können diese erreicht werden. In klinischen Studien zeigen diese eine sehr gute Wirkung.¹

Die Eigenbeübung ist der wichtigste Baustein der Therapie der Plantarfasziitis.

Sie haben es selbst in der Hand!



Physiotherapie, Injektionen, Stoßwelle, Schuheinlagen und Medikamente sind additive Therapiemaßnahmen, die wir Ihnen gerne in einem persönlichen Gespräch erörtern. Ernährungsmedizinische Maßnahmen können die reparativen Vorgänge der Sehne fördern.

Durchführung

Ausgangsstellung

Bei Therapiebeginn

Stellen Sie sich mit beiden Beinen im Zehenspitzenstand auf die Kante einer (Treppen-)Stufe. Die Vorfußballen sind dabei direkt auf der Kante der Stufe. Halten Sie sich gegebenenfalls fest, um einen Sturz zu vermeiden. Die Beine sind gestreckt.

Beginnen Sie mit 1x 15 Wiederholungen jeden Tag und steigern Sie diese im weiteren Verlauf auf 2x 15, bzw. 3x 15 Wiederholungen am Tag (Morgens, Mittags und Abends).

Nach 2- 3 Wochen (wenn die Übungen beschwerdefrei durchführbar sind, auch früher):

Stellen Sie sich mit dem betroffenen Bein im Zehenspitzenstand auf die Kante einer (Treppen-)Stufe. Der Vorfußballen ist dabei direkt auf der Kante der Stufe. Halten Sie sich gegebenenfalls fest, um einen Sturz zu vermeiden. Das Standbein ist gestreckt.



Ausführung

Senken Sie nun langsam die Ferse soweit wie möglich ab. Zählen die beim Absenken 21 – 22- 23, um immer ein gleichbleibendes Zeitintervall zu haben. Halten sie die erreichte Endposition für 3 Sekunden.



Drücken Sie sich anschließend wieder in die Ausgangsstellung hoch.

Machen Sie 15 Wiederholungen.

Ein Ziehen oder leichte Schmerzen dürfen auftreten und sind normal. Bei stärkeren Schmerzen reduzieren Sie zunächst die Wiederholungen.

Am Ende der Übung nehmen Sie ein Eisbeutel oder Cool- Pack und legen Sie diesen auf die betroffene schmerzhafte Sehne. Kurze Anwendungen im Intervall mit Pausen haben eine effektivere Wirkung als eine Daueranwendung (3x 10 Minuten mit je 5 Minuten Pause).

Abschließend führen Sie Dehnungsübungen der Plantarfaszie durch.

Ausgangsstellung

Stellen Sie die Großzehe überstreckt an die Treppenstufe.



Ausführung

Schieben Sie nun das Knie langsam nach vorne. Halten Sie die Endposition für 10 Sekunden.

Beginnen Sie hier mit 1x 10 Wiederholungen.

