

## Wie verhalte ich mich?

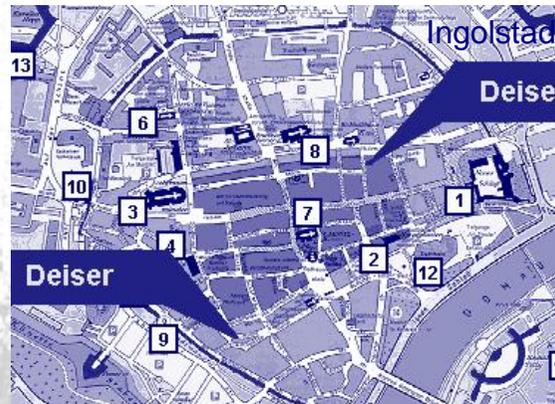
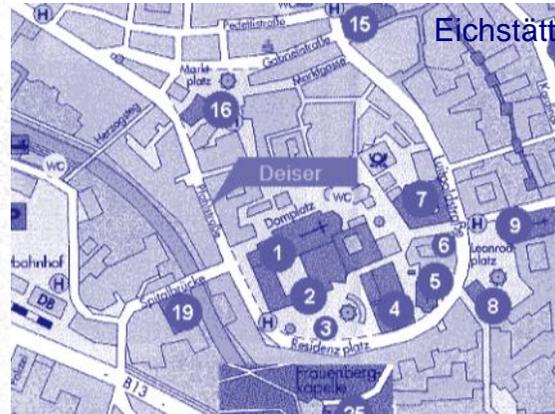
Bei akuten Entzündungen sollten größere Belastungen vermieden werden. Öfters mal ausruhen und weniger laufen, viel schlafen und viel trinken hilft dem Körper, die Entzündung zu bekämpfen. Vor dem Sport aufwärmen und dehnen, bei Schmerzen das betroffene Bein hochlagern und mit Eisbeutel kühlen. Keine heißen Bäder, keine durchblutungsfördernden Salben, nicht barfuss laufen. Auch nach dem Abklingen der Schmerzen Überbelastung vermeiden, denn der knöcherne Sporn als Auslöser der Entzündung bildet sich nicht zurück.

## Welche Hilfsmittel gibt es?

Fersenskeile oder -polster dämpfen zwar, die Spannung der Fußsohlenfascie wird aber eher noch erhöht. Als wirksamstes Hilfsmittel haben sich orthopädische Einlagen mit Fersenspornaussparung oder Längs- und Quergewölbestützen (eingebaute Einlagen) mit Fersenspornaussparung bewährt. Zusätzlich kann eine Auftrittsdämpfung durch den Einbau von Pufferabsätzen in die Schuhe erreicht werden.

## Welche Schuhe sind geeignet?

Die Schuhe sollten nicht ganz flach sein, Absatzhöhen von 20 bis 40 mm sind gut geeignet. Weiche, breite Absätze, ebenso ein breites Fußbett geben dem Fuß Halt, Standsicherheit und entlasten Sehnen und Muskulatur.



**85049 Ingolstadt**  
**85049 Ingolstadt**  
**85072 Eichstätt**

**Info-Hotline:**  
**Fax:**  
**E-Mail:**  
**Website:**

**Ziegelbräustraße 10**  
**Bei der Schleifmühle 21**  
**Pfahlstraße 8**

**0841-34202**  
**0841-34388**  
**Info@deisernet.de**  
**http://www.deisernet.de**

Mit uns geht's besser!  
**DEISER**



Mit uns geht's besser!  
**DEISER**



# INFOTHEK

## Fersensporn

Mit uns geht's besser!

**Info-Hotline: 0841-34202**

# Fersensporn

## Wie kommt das?

Die Ursache des Fersenspornes liegt in einer langandauernden Überbelastung des Fußes.

In der Sehnenplatte unter der Fußsohle entstehen kleine Sehnenrisse.

Beim Heilungsprozess lagert der Körper Kalk in der Sehne ein, dadurch bildet sich unten am Fersenbein ein kleiner knöcherner Auswuchs .

## Was passiert dann?

Weitere Überbelastung durch langes Stehen oder Gehen, durch zu flache Schuhe oder harte Absätze kann zu einer Entzündung der umliegenden Schleimbeutel führen .

Die Folge sind stechende Schmerzen unter oder auf der Innenseite der Ferse. Dadurch ergeben sich Bewegungseinschränkungen und verminderte Lebensqualität.

## Welche Übungen helfen?

Diese Dehnungs- und Gymnastikübungen dienen der Vorbeugung und zur Kräftigung der Fußmuskulatur, um spätere Überlastungsbeschwerden zu vermeiden. Während der Gymnastik sollten keine Schmerzen auftreten. Üben Sie mäßig aber regelmäßig. Bei akuten Entzündungen keine Überbelastung und keinen Sport.



Legen Sie sich einen dünnen Stab unter die Füße. Rollen Sie darauf mit der Fußsohle (von der Ferse bis zu den Zehen) hin und her. Wechseln Sie die Füße mehrmals ab.



Bauen Sie mit dem Fuß über dem Stab eine Art Brücke, so dass nur die Ferse und die Zehen den Boden berühren. Bewegen Sie den Fuß langsam mit Hilfe der Zehen nach vorn und nach hinten ohne den Stab zu berühren.



Nehmen Sie im Sitzen einen Ball zwischen die Füße. Klemmen Sie ihn kräftig mit den Fußballen ein. Rollen Sie nun den Ball von den Fußballen bis hinten zur Ferse, ohne dass er herunterfällt. Schütteln Sie danach die Beine kräftig

Versuchen Sie ein Handtuch mit den Zehen zu "fressen". Durch ständiges Anziehen der Zehen ziehen Sie das Handtuch langsam unter die Füße.



**Bei akuten Beschwerden schnell reagieren, damit die Schmerzen nicht chronisch werden. Besprechen Sie bitte die Behandlung immer mit Ihrem Arzt!**