

Dr. Thomas Schneider

WENN DIE **FERSE** SCHMERZT

Einfache und effektive Übungen,
um den Fersensporn selbst zu behandeln

riva

© des Titels »Wenn die Ferse schmerzt« von Dr. Thomas Schneider (ISBN Print: 978-3-7423-1729-2)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

Die Ferse – ein echtes Wunderwerk	7
Fuß und Ferse – Aufbau, Besonderheiten und Problemzonen	8
Fakten zum Fuß	9
Der Fuß – ein Meisterwerk der Evolution	9
Der Aufbau des gesunden Fußes	11
Der aufrechte Gang	20
Wenn Füße und Fersen Schmerzen bereiten	25
Die Rolle der Ferse und der Fersensporn	32
Der Aufbau der Ferse und ihre Schwachstellen	33
Die Wadenmuskulatur und die Achillessehne	34
Die Plantarfaszie als Verbindungselement	35
Auswirkung unserer veränderten Lebensweise	38
Risikofaktoren für Fersenschmerzen	39
Symptome, Auftreten und Lokalisation von Fersenschmerzen ..	40
Das Fersenschmerzsyndrom – was ist das?	42
Der Fersensporn	42
Diagnostik – die Ursache für die Fersenschmerzen finden	45
Selbstuntersuchung oder Arztbesuch?	45

Diagnose Fersenschmerz – der Erkrankung einen Namen geben	47
Untere Fersenschmerzen	47
Obere Fersenschmerzen	50
Maßnahmen und Behandlungsmethoden	56
Erste Hilfe beim Auftreten der Schmerzen	57
Belastung anpassen	57
Einflussfaktoren beachten	59
Barfußlaufen – mit Vorsicht	61
Kritische Sportarten meiden	62
Kühlung – aber nur kurz	63
Entzündungshemmende Medikamente	65
Tipps aus der Naturheilkunde	65
Tipps aus der Homöopathie	67
Dehnen	68
Massage	72
Behandlung der Triggerpunkte an Wade und Fußmuskulatur	73
Begleitende Maßnahmen	75
Körpergewicht reduzieren	75
Schuhdruck an der Ferse vermeiden	76
Übungen zum Ausgleich von Muskelschwächen der Füße	78
Weitere Behandlungsmethoden	79
Tapebehandlung	79
Akupressur	83
Lymphdrainage	85

Übungen für die Füße	86
Bevor es losgeht	87
Überprüfung der Grundstellung im Gehen und Stehen	88
Allgemeine Übungen für den Fuß	97
Spezifische Übungen für die Dehnung der Plantarfaszie	105
Spezifische Kräftigung der kurzen Fußmuskeln zur Entlastung der Plantarfaszie	114
Muskeldehnung und exzentrisches Training des Unterschenkels	120
Weichteiltechniken und Triggerpunkte	132
Übungsformen bei hohem Gewölbe	140
Übungsformen bei Knickfuß	143
Kräftigung und Koordination des Fußes und des Beins	147
Über den Autor	154
Weiterführende Literatur	155
Sachregister	155
Übungsregister	159