

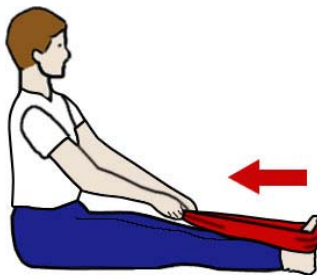


## Weitere empfohlene Dehnungsübungen bei Entzündung der Plantarfaszie

**Wichtig: Regelmässiges konsequentes Durchführen dieser Uebungen, zwei bis dreimal täglich ist unabdingbar zum Erreichen eines Heilungserfolges!**

### 1. Dehnungsübungen mit einem Tuch (Towel stretch)

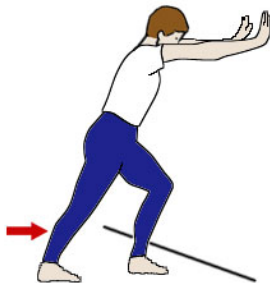
Setzen Sie sich auf den Boden, ihre Beine vor Ihnen ausgestreckt, legen Sie ein Tuch um Ihren schmerzhaften Fuss - ganz oben im Vorfuss – und ziehen Sie langsam den Fuss zu Ihrem aufrechten Oberkörper, halten Sie den Fuss für 15-30 Sekunden unter Spannung und lassen dann los. Wiederholen Sie diese Uebung 10x.



### 2. Dehnung der Wade und der Achillessehne

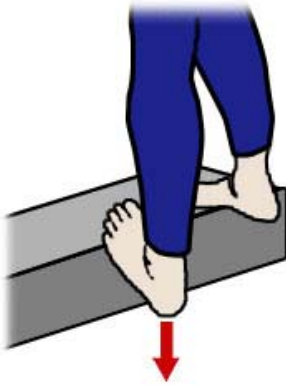
Viele Patienten mit Plantarfasziientzündung leiden auch an einer Verkürzung der Wadenmuskulatur und der Achillessehne!

Stellen Sie sich gegen eine Wand und setzen Sie Ihre Arme auf Brusthöhe auf. Setzen Sie den schmerzhaften Fuss soweit als möglich nach hinten und flach auf den Boden. Lehnen Sie sich darauf langsam nach vorne gegen die Wand bis Sie ein Ziehen in Ihrer Wade verspüren und halten Sie die Spannung über 15-30 Sekunden. Wiederholen Sie auch diese Uebung 10x.



### 3. Dehnungsübungen auf der Treppe

Stellen Sie sich mit den Vorfussballen auf die Treppe und halten Sie sich dabei mit Ihren Händen am Geländer oder der Wand um das Gleichgewicht nicht zu verlieren. Lassen Sie nun die Ferse des schmerzhaften Fusses langsam absinken um Ihr Fussgewölbe nachhaltig aufzudehnen.



### 4. Zehendehnungsübungen

Setzen Sie sich irgendwo bequem hin. Biegen Sie ihre Knie und ergreifen Sie nun jeden Ihrer Zehen und drücken Sie diese nach oben bis Sie ein Ziehen im Fusssohlenbereich verspüren.

### 5. Massageübung mit gefrorener Büchse (Frozen can roll)

Rollen Sie zum Abschluss Ihrer Uebungen Ihren Fuss über eine tiefgekühlte Büchse mit sanftem Druck auf die Fusssohle. Hierdurch dehnen Sie nicht nur Ihre Plantarfaszie sondern kühlen Sie gleichzeitig das entzündete Gebiet effizient ab, was zu einer Schmerzlinderung führt.

