

FUß-UND KNÖCHELÜBUNGEN

ÜBUNGEN GEGEN PLANTARE FASZITIS

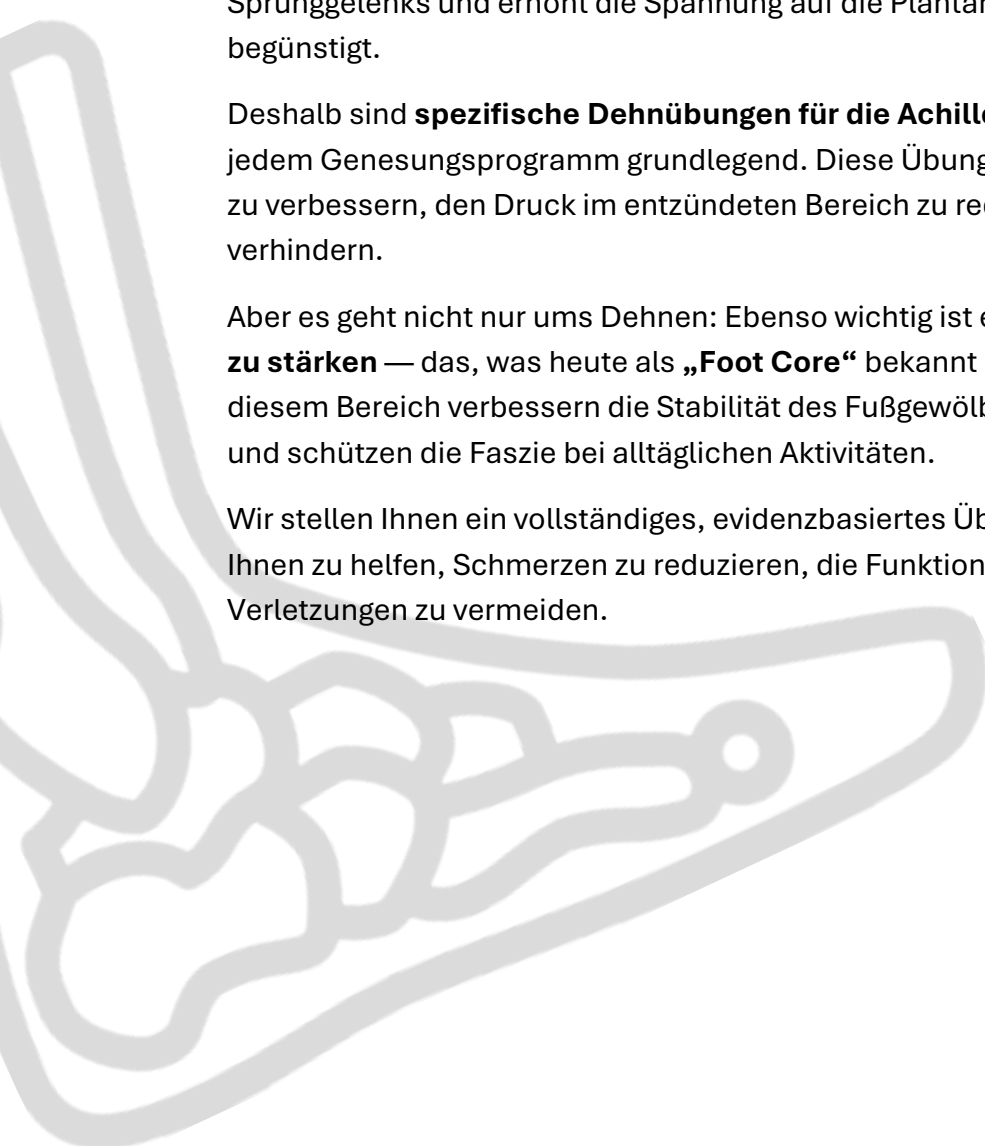
Plantarfasziitis ist eine der häufigsten Ursachen für Fersenschmerzen, insbesondere bei aktiven Erwachsenen im Alter von 25 bis 65 Jahren. Dabei handelt es sich um einen degenerativen Prozess, der die Plantarfaszie betrifft, ein Bindegewebe, das die Ferse mit den Zehen verbindet. Ihre Entzündung kann besonders morgens oder nach längerem Ruhen starke Schmerzen verursachen.

Ein besonders relevanter Faktor für das Entstehen dieser Erkrankung ist die Verkürzung der Rückseitenmuskulatur des Beins, insbesondere des Triceps surae (Wadenmuskeln und Soleus) und der Achillessehne. Diese Steifigkeit begrenzt die Beweglichkeit des Sprunggelenks und erhöht die Spannung auf die Plantarfaszie, was deren Reizung begünstigt.

Deshalb sind **spezifische Dehnübungen für die Achillessehne und die Plantarfaszie** in jedem Genesungsprogramm grundlegend. Diese Übungen helfen, die Elastizität der Gewebe zu verbessern, den Druck im entzündeten Bereich zu reduzieren und Rückfälle zu verhindern.

Aber es geht nicht nur ums Dehnen: Ebenso wichtig ist es, **die intrinsische Fußmuskulatur zu stärken** — das, was heute als „**Foot Core**“ bekannt ist. Kontroll- und Kraftübungen in diesem Bereich verbessern die Stabilität des Fußgewölbes, verteilen Belastungen besser und schützen die Faszie bei alltäglichen Aktivitäten.

Wir stellen Ihnen ein vollständiges, evidenzbasiertes Übungsprogramm vor, konzipiert, um Ihnen zu helfen, Schmerzen zu reduzieren, die Funktion wiederzuerlangen und neue Verletzungen zu vermeiden.



ACHILLESSEHNEN-PLANTARFASZIEN DEHNUNG 1



Setzen Sie sich auf den Boden mit ausgestreckten Beinen vor sich. Verwenden Sie ein elastisches Band oder einen breiten Gummizug und legen Sie ihn unter die Fußsohle des zu dehnenden Fußes. Beugen Sie das Knie dieses Beines. Von dort aus beginnen Sie, das Bein langsam zu dehnen. Währenddessen ziehen Sie die Zehenspitze nach oben. Halten Sie diese Position für einige Sekunden. Sie können laut zählen, um die Zeit zu kontrollieren. Danach entspannen Sie das Bein und beugen das Knie erneut. Diese Bewegung kann mit einem Bein gleichzeitig oder mit beiden zusammen durchgeführt werden.

Wenn Sie mit den Dehnübungen beginnen, ist es entscheidend, Schmerzen zu vermeiden. Sie sollten nur bis zu dem Punkt dehnen, an dem Sie Spannung in Muskeln und Sehnen spüren, und dann **diese Position einige Zeit halten**, bis diese Spannung nachlässt. Mit Übung können Sie die Haltezeit verlängern, aber **niemals sollten Sie Schmerz erreichen**.

Ziele:

- Verringerung der Spannung auf die Plantarfaszie.
- Verbesserung der Dorsalflexion des Sprunggelenks.
- Abnahme der Schmerzen und Vorbeugung von Rückfällen.
- Erhöhung der Elastizität der Achillessehne und der hinteren Muskelkette.

ACHILLESSEHNEN-PLANTARFASZIEN DEHNUNG 2



Stellen Sie sich auf einen festen, flachen Gegenstand etwa 10 cm hoch. Das kann ein dickes Buch, eine Stufe oder ein Holzblock sein. Legen Sie nur den Vorderfuß auf die Kante des Gegenstandes. Die Ferse bleibt frei, sie darf die Oberfläche nicht berühren. Zur Balance suchen Sie sich eine stabile Stütze wie eine Wand, Tisch oder Stuhl. Ist die Position eingenommen, strecken Sie die Knie vollständig. Dann heben Sie sich langsam auf die Zehenspitzen. Danach entspannen Sie die Muskeln und lassen die Fersen möglichst tief sinken, unterhalb des Niveaus der Stufe. Halten Sie diese Position einige Sekunden. Gehen Sie wieder auf die Zehenspitzen und wiederholen Sie die Bewegung kontrolliert.

Wenn Sie mit den Dehnübungen beginnen, ist es entscheidend, Schmerzen zu vermeiden. Sie sollten nur bis zu dem Punkt dehnen, an dem Sie Spannung in Muskeln und Sehnen spüren, und dann **diese Position einige Zeit halten**, bis diese Spannung nachlässt. Mit Übung können Sie die Haltezeit verlängern, aber **niemals sollten Sie Schmerz auftreten lassen**.

Ziele:

- Verringerung der Spannung auf die Plantarfaszie.
- Verbesserung der Dorsalflexion des Sprunggelenks.
- Abnahme der Schmerzen und Vorbeugung von Rückfällen.
- Erhöhung der Elastizität der Achillessehne und der hinteren Muskelkette.

ACHILLESSEHNEN-PLANTARFASZIEN DEHNUNG 3



Stehend vor einer Wand. Stellen Sie das Bein, das Sie dehnen möchten, zurück, halten Sie das Knie gestreckt, ohne dass der Fuß vom Boden abhebt. Anschließend beugen Sie die Arme nach vorne und beugen das vordere Knie, bis Sie ein Spannungsgefühl spüren.

Wenn Sie mit den Dehnübungen beginnen, ist es entscheidend, Schmerzen zu vermeiden. Sie sollten nur bis zu dem Punkt dehnen, an dem Sie Spannung in Muskeln und Sehnen spüren, und dann **diese Position** eine Weile halten, bis diese Spannung nachlässt. Mit Übung können Sie die Haltezeit verlängern, aber **niemals sollten Sie Schmerz verursachen**.

Ziele:

- Linderung von Spannung und Steifigkeit in der Wade.
- Dehnung der Wadenmuskeln und des Soleus. Linderung von Fersen- und Fußschmerzen.
- Erhöhung der Elastizität der Achillessehne und der hinteren Muskelkette.

PLANTARFASZIEN DEHNUNG



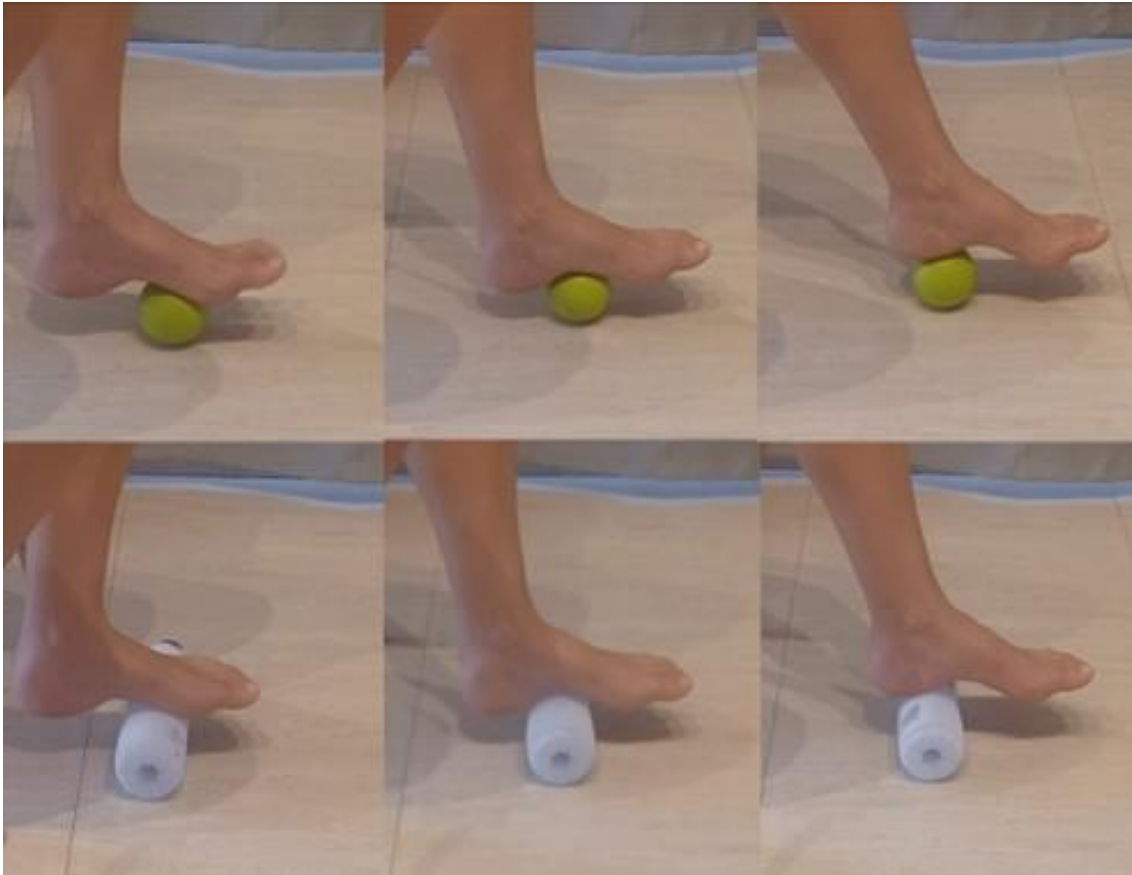
Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Der betroffene Fuß ruht auf dem gegenüberliegenden Knie. Greifen Sie den großen Zeh und ziehen Sie ihn zum Schienbein, bis Sie Spannung in der Plantarfaszie spüren.

Wenn Sie mit den Dehnübungen beginnen, ist es entscheidend, Schmerzen zu vermeiden. Sie sollten nur bis zu dem Punkt dehnen, an dem Sie Spannung in Muskeln und Sehnen spüren, und dann **diese Position eine Zeit lang** halten, bis diese Spannung nachlässt. Mit Übung können Sie die Haltezeit verlängern, aber **niemals Schmerz zulassen**.

Ziele:

- Verringerung der Spannung auf die Plantarfaszie.
- Verbesserung der Dorsalflexion des Sprunggelenks.
- Abnahme der Schmerzen und Vorbeugung von Rückfällen.
- Erhöhung der Elastizität der Achillessehne und der hinteren Muskelkette.

FASZIALES MASSAGE-ÜBUNG MIT BALL ODER GEFRIERTER FLASCHE



Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Benutzen Sie einen kleinen, festen Ball, z. B. einen Golfball, und rollen Sie den Ball über das Fußgewölbe, ohne übermäßigen Druck auszuüben. Sie können diese Übung auch mit einer gefrorenen Wasserflasche ausführen. Machen Sie die Übung an beiden Füßen.

Ziele:

- Entspannung des faszialen Gewebes.
- Linderung von Muskelspannung.
- Reduktion von Entzündungen.
- Verbesserung der Durchblutung.
- Steigerung von Beweglichkeit und Flexibilität.

KURZER FUSS-ÜBUNG



Setzen Sie sich. Knie und Sprunggelenke 90°. Ziehen Sie die Basis des großen Zehs zu Ihrer Ferse, ohne die Zehen zu beugen, und halten Sie Ferse und Vorfuß am Boden, als ob Sie Ihren Fuß kürzer machen wollten. Jede Kontraktion halten Sie 5 Sekunden.

Durchführen:

- 1 Satz.
- 10 Wiederholungen mit jedem Fuß.

Steigerung:

- Sitzend: 1 x 10 Wiederholungen.
- Stehend: 1 x 10 Wiederholungen.
- nur auf einem Bein stehend: 1 x 10 Wiederholungen.

Ziele:

- Aktivierung und Stärkung der intrinsischen Fußmuskulatur.
- Verbesserung der neurosensorischen Funktion des Fußes.
- Rehabilitation und Vorbeugung von häufigen Fußpathologien wie Plantarfasziitis.

HANDTUCH-KRÄUSEL ÜBUNG



Stehend oder sitzend. Legen Sie ein kleines Handtuch auf den Boden. Setzen Sie den Fuß auf das Handtuch und benutzen Sie die Zehen eines Fußes, um das Handtuch zu Kräuseln, indem Sie es mit den Zehen greifen. Wiederholen Sie die Aktion, bis das gesamte Handtuch zusammengerollt ist.

Durchführen:

- 1 Satz.
- 10 Wiederholungen mit jedem Fuß.

Steigerung:

- 1: Sitzend 2 x 10 Wiederholungen.
- 2: Stehend 2 x 10 Wiederholungen.
- 3: Stehend 3 x 15 Wiederholungen.

Ziele:

- Stärkung der intrinsischen Fußmuskulatur, insbesondere der Zehenbeuger und der Fußsohlenmuskeln.
- Steigerung der Unterstützung und Kraft des Fußgewölbes.
- Verbesserung der Propriozeption.
- Vorbeugung und Rehabilitation verschiedener Fußleiden.

ÜBUNG: GROßEN ZEH HEBEN



Stehend oder sitzend. Fuß auf dem Boden. Heben Sie nur den großen Zeh, während die anderen vier Zehen auf dem Boden bleiben.

Durchführen:

- 1 Satz.
- 10 Wiederholungen mit jedem Fuß.

Steigerung:

- Sitzend: 2 x 10 Wiederholungen.
- Stehend: 2 x 10 Wiederholungen.
- Stehend auf einem Bein: 1 x 10 Wiederholungen.

Ziele:

- Verbesserung der Koordination und der feinen Muskelkontrolle des Fußes.
- Stärkung des Fußgewölbes.
- Erhöhung der Propriozeption, des Gleichgewichts und der allgemeinen Fußstabilität.
- Optimierte die Abstoßphase beim Gehen und Laufen.

ÜBUNG ZUM ANHEBEN DER ERSTEN UND FÜNFTEN ZEHE



Stehend oder sitzend. Fuß auf dem Boden. Heben Sie nur den großen Zeh, während die anderen vier Zehen auf dem Boden bleiben. Danach lassen Sie den großen Zeh unten und heben die übrigen Zehen. Halten Sie jede Hebebewegung 5 Sekunden.

Durchführen:

- 1 Satz.
- 10 Wiederholungen mit jedem Fuß.

Steigerung:

- 1: Sitzend 1 x 10 Wiederholungen.
- 2: Stehend 1 x 10 Wiederholungen.
- 3: Nur auf einem Bein stehend 1 x 10 Wiederholungen.

Ziele:

- Verbesserung der Koordination und feinen Muskelkontrolle des Fußes.
- Aktivierung und Stärkung der intrinsischen Muskulatur, besonders der Interossei und des Abduktors des großen Zehs.
- Steigerung der Propriozeption, des Gleichgewichts und der allgemeinen Fußstabilität.

WADENHEBEN ÜBUNG



Stehend heben und senken Sie sich auf den Vorderfuß mit beiden Füßen. Zu Beginn verwenden Sie einen Stuhl oder einen Tisch zur Stabilisierung.

Durchführen:

- 1 Satz.
- 20 Wiederholungen.

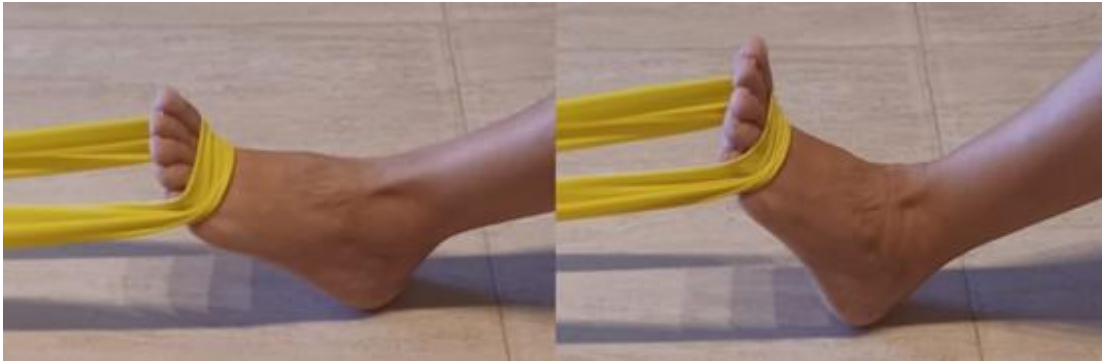
Steigerung:

- 1: 1 x 20 Wiederholungen.
- 2: 2 x 20 Wiederholungen.
- 3: 2 x 30 Wiederholungen.

Ziele:

- Stärkung der Wadenmuskulatur (Gastrocnemius und Soleus).
- Unterstützung der Vorwärtsbewegung beim Gehen oder Laufen.
- Verbesserung der Sprunggelenksstabilität.
- Verbesserung der Unterstützung des Fußgewölbes.

DORSALFLEXIONSÜBUNG FÜR ZEHEN UND KNÖCHEL MIT ELASTISCHEM BAND



Sitzhaltung, verwenden Sie ein Widerstandsband um den Vorfuß, führen Sie eine Dorsalflexion des Sprunggelenks und der Zehen durch und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

Durchführen:

- 1 Satz.
- 10 Wiederholungen.

Steigerung:

- 1: 1 x 10 Wiederholungen.
- 2: 2 x 10 Wiederholungen.
- 3: 2 x 10 Wiederholungen.

Ziele:

- Stärkung der intrinsischen Fußmuskulatur.
- Stärkung der Muskeln: Tibialis posterior, Tibialis anterior, Gastrocnemius und Soleus.
- Verbesserung des Gleichgewichts und der Propriozeption.
- Verbesserung der Stabilität des Sprunggelenks.

[Vereinbaren Sie einen Termin mit Dr. Jordi Jiménez.](#) Er empfängt Sie im Zentrum von Palma de Mallorca und hilft Ihnen, Ihre Lebensqualität zurückzugewinnen.