

1.40-DOK6-9 Patienteninformation Fasziiitis plantaris

Verhalten bei Plantarfasziitis / Fersensporn

Entscheidend für den Behandlungserfolg ist ihre eigene Mitarbeit!

Schonung, kein „Fußsport“: Joggen, Nordic Walking, Wandern, Tennis, Städte Touren etc. konsequent aussetzen, sonst werden die Beschwerden nicht abklingen.

Als Ersatzsportarten möglich: Radfahren und Schwimmen.

Kühlung: Frieren Sie eine kleine Plastikwasserflasche ein und rollen Sie mit dem Fuß mehrfach täglich 10 Minuten über die Flasche.

Kein barfuß laufen auf hartem Boden bis die Beschwerden abgeklungen sind.

Zu Hause und draußen weiches, dicksohliges Schuhwerk tragen. Keine Ballerinas, keine Absätze, keine dünnsohligen Herren Business Schuhe.

Gegebenenfalls zusätzlich Silikonfersenkissen oder Weichbettungseinlagen.

Tennisball halbieren, unter die Zehen legen und mehrfach am Tag kräftig komprimieren (*Vorsicht, nicht mit dem Sprunggelenk arbeiten!*)

Mehrfach täglich mit der Sohle kräftig über einen Igelball / Faszienrolle rollen.

Exzentrisches Dehnen: 4-6 mal am Tag, siehe Dehnungsplan.

Merke: auch bei konsequenter, mehrgleisiger Behandlung und guter Patientenmitarbeit handelt es sich fast immer um einen langen Krankheitsverlauf. Dies liegt in der Natur der Erkrankung.

Es ist also auch Geduld nötig.

Insgesamt bestehen jedoch sehr gute Aussichten, die Erkrankung zu heilen!

erstellt von: Dr. Gudrun Schanz: 28.11.2019	geprüft und freigegeben von: Dr. Jürgen Fritz am: 28.11.2019	Revisionsstatus: 1.0
--	---	----------------------