

Ihre Ferse

Fünf Übungen gegen den Schmerz bei den ersten Schritten am Morgen

Die Sehnenplatte unter dem Fuß verkürzt über Nacht — deshalb reißt der erste Schritt am meisten. Dehnen nimmt den Morgenschmerz, kräftigen macht die Platte wieder belastbar. Beides gehört dazu, und der Aufbau braucht zwei bis drei Monate.

Bewegen Sie sich langsam und atmen Sie ruhig weiter. Ein Ziehen bis etwa **3 von 10** ist in Ordnung, am nächsten Morgen darf es nicht schlechter sein — sonst machen Sie die nächste Einheit mit weniger Wiederholungen.

Name _____ Datum _____ Therapeut/in _____

Fußsohle ausrollen

ÜBUNG 1

Sitz, eine gekühlte Wasserflasche oder ein fester Ball unter dem Fuß.

1. Rollen Sie die Fußsohle langsam von der Ferse bis zum Ballen und zurück.
2. Der Druck darf deutlich spürbar sein, aber nicht wehtun.

2 × 2 Minuten, morgens vor dem Aufstehen

Machen Sie das noch im Sitzen auf der Bettkante — dann ist der erste Schritt leichter.

Sehnenplatte dehnen

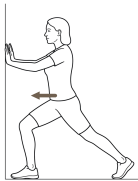
ÜBUNG 2

Sitz, betroffenes Bein über das andere geschlagen, Hand am Vorfuß.

1. Ziehen Sie die Zehen kräftig zum Schienbein, bis sich die Sehnenplatte unter dem Fuß strafft.
2. Halten Sie die Spannung und tasten Sie die straffe Platte mit dem Daumen ab.

3 × 10 Wiederholungen à 10 Sekunden, dreimal täglich

Diese Dehnung wirkt bei Fersenschmerz zuverlässiger als das reine Wadendehnen.



Wade dehnen

ÜBUNG 3

Schrittstellung vor der Wand, hinteres Bein gestreckt, Ferse am Boden.

1. Schieben Sie die Hüfte nach vorn, bis die Wade zieht.
2. Ruhig halten, nicht federn.

2 × 30 Sekunden je Seite

Eine kurze Wade zieht dauerhaft an der Ferse. Deshalb steht sie mit auf dem Plan.



Fersen halten

ÜBUNG 4

Stand, Hände locker an der Wand, beide Füße hüftbreit.

1. Gehen Sie auf die Zehenspitzen und halten Sie die Position.
2. Ruhig weiteratmen.

5 × 45 Sekunden halten, täglich möglich

Gehaltene Anspannung dämpft den Schmerz oft schon nach wenigen Tagen.



Wadenheben über die Stufe, mit Handtuch unter den Zehen

ÜBUNG 5

Fußballen auf einer Treppenstufe, ein zusammengerolltes Handtuch unter den Zehen, Hand am Geländer.

1. Heben Sie die Ferse in drei Sekunden an und halten Sie oben zwei Sekunden.
2. Senken Sie in drei Sekunden ab, bis die Ferse unter der Stufe steht.

3 Sätze × 12 Wiederholungen, jeden zweiten Tag

Das Handtuch ist der entscheidende Punkt: Es spannt die Sehnenplatte, damit sie mittrainiert.

Notizen — was fällt Ihnen leicht, was nicht? Bringen Sie das zum nächsten Termin mit.

Wichtig: Diese Übungen sind eine allgemeine Anleitung und ersetzen keine individuelle Untersuchung oder Behandlung. Bei akuten, starken oder unklaren Beschwerden, bei Taubheit, Kraftverlust oder nach einem Unfall lassen Sie die Ursache bitte zuerst ärztlich abklären. Werden die Beschwerden unter den Übungen stärker, setzen Sie aus und melden Sie sich bei uns.