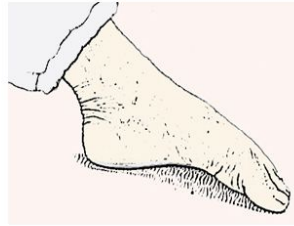


4 Dehnübungen zur Behandlung eines Fersenspors

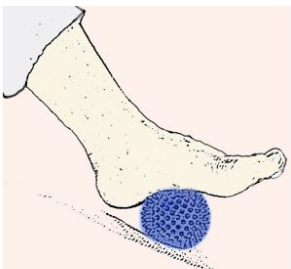
Übung für das Zehen-Fersen-Gewölbe



Diese Übung erfolgt im Sitzen. Die Fußsohle wird dabei ganz aufgesetzt und die Zehen und die Ferse bleiben fest am Boden.

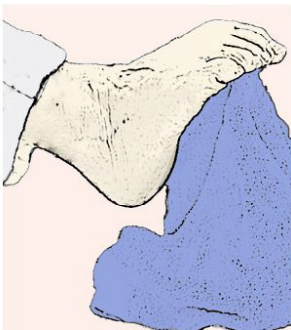
Ist die Ausgangsposition erreicht, wird der Fußaußenrand mehr belastet und das Fußlängsgewölbe dabei langsam nach oben gezogen. Diese Übung sollte mehrfach wiederholt werden. Zehn Wiederholungen sind ein guter Wert.

Igelball-Reiz



Um die Bänder zu entlasten und dem Fuß seine muskuläre Stabilität zurück zugeben, gibt es die Übung mit dem Igelball. Bei dieser Übung werden die Fußsohlen, zur Kräftigung der kleinen Fußmuskeln, über einen Igelball gerollt. Auch diese Übung sollte mehrfach wiederholt werden. Falls kein Igelball zur Hand sein sollte, kann man alternativ mit einer Flasche (gefüllt mit warmem oder kaltem Wasser) rollen.

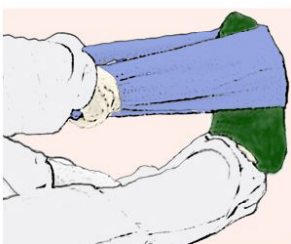
Fuß oder Zeh-Zange



Die Grundstellung ist eine Sitzposition. Dabei ist es nicht so wichtig, ob auf einem Stuhl oder auf dem Boden gesessen wird. Vor den Fuß bzw. die Füße wird nun ein Handtuch gelegt.

Die Übung besteht darin, das auf dem Boden liegende Handtuch mit den Zehen zu greifen und hochzuheben. Anschließend wird das Handtuch fallen gelassen und der Vorgang wiederholt. Auch diese Übung sollte mehrfach wiederholt werden.

Tuch-Ziehen



Für diese Übung muss gesessen werden. Dabei wird ein Handtuch oder ein ähnliches Tuch um den Fuß gewickelt. Die Enden des Tuches werden mit beiden Händen gehalten und das Tuch vorsichtig Richtung Körper gezogen. Diese Stellung sollte dann ca. eine halbe Minute gehalten

werden, bis die Dehnung in der Wade zu spüren ist. Nach einer kurzen Pause sollte die Übung wiederholt werden. Eine Variante ist, diese Übung mit gebeugtem Knie durchzuführen, dabei wird auch die Achillessehne gedehnt. 10 Durchgänge sind ein guter Richtwert für diese Übung.