



OPTIMUM

PRIVATPRAXIS FÜR OSTEOPATHIE
HEILPRAKTIK & ÄSTHETIK

PREMIUM / FUSS & GEHBE LASTUNG

Fersenschmerzen verstehen

Die ersten Schritte erleichtern und Fuß sowie Wade schrittweise belastbarer machen.

F1

VERSTEHEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

- 6 bebilderte Übungen für Fuß und Wade
- Aufbauplan mit Blick auf die ersten Schritte am Morgen
- Ernährung, Rezepte und ausfüllbares Belastungsprotokoll

Denis M. Brennenstuhl

Heilpraktiker · Physiotherapeut
Osteopath · Chiropraktiker
D.O. Int. · D.O. VFO

Franco Sanna

Heilpraktiker · Physiotherapeut
Osteopath
D.O. VFO

START / FUSS & ALLTAG

Die ersten Schritte wieder planen

Nach dem Aufstehen zieht es unter der Ferse, nach längerem Stehen wird der Fuß empfindlich oder der Spaziergang endet früher als gewünscht? Dieser Band hilft, typische plantare Fersenbeschwerden einzuordnen und die tägliche Last überschaubar zu gestalten.

Welche Beschwerden sind gemeint?

Beschwerden unter der Ferse, wie sie bei plantarer Faszienpathie vorkommen. Schmerzen hinten an der Achillessehne, akute Verletzungen, Nervenbeschwerden oder knöcherne Belastungsverletzungen brauchen eine eigene Einordnung. Der Band stellt keine Diagnose.

Woran Sie Fortschritt erkennen können

- Die ersten Schritte nach Ruhe fallen im Verlauf leichter.
- Eine wichtige Geh- oder Stehaufgabe gelingt verlässlicher.
- Sie können eine höhere Übungsdosis verkraften, ohne dass der nächste Morgen deutlich schlechter wird.

Der Einstieg ist klein

Lesen Sie die Warnzeichen. Notieren Sie eine typische Gehaufgabe und die Reaktion am nächsten Morgen. Beginnen Sie mit einer gut verträglichen Bewegungsübung; Kraft kommt in einer dosierten Form dazu. Lange Spaziergänge sind bereits Belastung und werden mitgeplant.

Eine Ferse muss nicht „abgehärtet“ werden, indem Sie täglich deutlich gegen die Beschwerden anlaufen. Ziel ist ein wiederholbarer Aufbau.

SICHERHEIT / DIFFERENZIEREN

Nicht jeder Fersenschmerz ist gleich

Akut abklären

Nach Verletzung bei fehlender Belastbarkeit, sichtbarer Fehlstellung oder plötzlichem Knall mit Kraftverlust zeitnah ärztliche Hilfe suchen. Ein roter, heißer, stark geschwollener Fuß mit Fieber oder eine rasch zunehmende Infektion braucht eine dringende Beurteilung.

Hinweis	Warum der Plan warten sollte
Sehr lokaler knöcherner Schmerz	Neue hohe Trainingslast, ausgeprägter Druckschmerz am Knochen oder zunehmender Ruhe- und Nachtschmerz können eine andere Ursache bedeuten. Nicht durch Springen selbst testen.
Brennen, Taubheit oder Ausstrahlung	Nerven können beteiligt sein. Neue oder zunehmende Ausfälle brauchen eine Untersuchung.
Diabetes / Gefühlsstörung / Wunde	Bei Wunden, auffälliger Schwellung oder eingeschränktem Gefühl keine Selbstbehandlung mit intensiver Dehnung, Reibung oder Wärme. Fachlich beurteilen lassen.
Mehrere Gelenke / Allgemeinsymptome	Ausgeprägte Morgensteifigkeit an mehreren Stellen, Fieber oder ungewollter Gewichtsverlust sprechen für eine breitere Abklärung.

Hinten ist nicht unten

Dieser Band richtet sich an die Fußsohle unter der Ferse. Bei Schmerzen am hinteren Fersenbein oder an der Achillessehne können Übungen und Dosierung anders aussehen. Besonders ein tiefes Absenken der Ferse von einer Stufe ist hier kein pauschaler Einstieg.

Im Zweifel vor dem Trainingsaufbau untersuchen lassen. Bei akuter schwerer Gefährdung 112, bei dringenden Fragen außerhalb der Sprechzeiten in Deutschland 116117.

ÜBUNG / SCHEMATISCHE DARSTELLUNG

F01 · Fußsohle sanft spannen

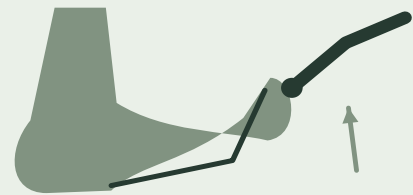
Ziel: Die Plantarfaszie durch eine behutsame Zehenbewegung ansprechen. Die Nahansicht zeigt die Bewegung der Zehen; der Fuß ist dabei entspannt abgestützt.

A · AUSGANGSPOSITION



Zehen sanft Richtung Schienbein

B · BEWEGUNG / SPANNUNG



Zehen sanft Richtung Schienbein

Ihr Einstieg

3-mal 10-20 Sekunden, zunächst einmal täglich. Vor den ersten Schritten kann ein passender Zeitpunkt sein.

1. Bequem sitzen. Den betroffenen Fuß erreichbar auf dem anderen Bein oder einer sicheren Unterlage ablegen.
2. Zehen mit der Hand sanft in Richtung Schienbein ziehen, bis eine leichte Spannung an der Fußsohle entsteht.
3. Spannung halten, ruhig atmen und vollständig lösen. Nicht in einen stechenden Fersenschmerz ziehen.

Anpassen	So geht es
Leichter	Weniger Zehenbewegung oder kürzere Haltezeit.
Später steigern	Zunächst regelmäßiger anwenden, nicht kräftiger zerren.

Achten Sie darauf: Bei schmerzhaften Zehengelenken, frischer Verletzung, Wunden oder Gefühlsstörungen zuerst individuell abklären.

REZEPT / ALLTAGSTAUGLICH

Linsen-Tomaten-Topf

Auf einen Blick

2 Portionen · etwa 25 Minuten

Zutaten

140 g rote Linsen · 400 g stückige Tomaten · 250 g Tiefkühlgemüse · etwa 400 ml Wasser, nach Bedarf mehr · 1 EL Rapsöl · Paprika- oder Currypulver · 2 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung

1. Linsen in einem Sieb abspülen. Mit Tomaten, Wasser und Gemüse in einen Topf geben.
2. Nach Packungsangabe der Linsen etwa 15-20 Minuten sanft garen; umrühren und bei Bedarf Wasser ergänzen.
3. Öl und Gewürze zugeben. Mit Brot servieren. Eine zweite Portion zügig kühlen und später vollständig erhitzen.

Passend für Ihren Alltag

Tiefkühlgemüse spart lange Vorbereitung im Stehen. Stellen Sie die Zutaten vor Beginn bereit und erledigen Sie geeignete Vorbereitungsschritte bequem im Sitzen.

Alternative & Allergene: Brot kann Gluten enthalten; bei Bedarf passend ersetzen. Bei empfindlichem Bauch kleinere Hülsenfruchtportionen wählen und langsam steigern.

Die Rezepte sind allgemeine Essensideen. Portionsgröße nach Hunger, Bedarf und Verträglichkeit anpassen; individuelle ärztliche Ernährungsvorgaben gehen vor.

LESEPROBE / DEN GANZEN BAND ENTDECKEN

Ihr nächster Schritt

Sie haben eine erste Übung und eine Rezeptidee kennengelernt. Der vollständige Band verbindet diese Bausteine zu einem anpassbaren Plan für Ihren Alltag.

Fersenschmerzen verstehen

30 Seiten mit sechs bebilderten Übungen, leichteren Varianten, einem flexiblen Aufbauplan und verständlicher Einordnung der Beschwerden.

- Ernährung, Mikronährstoffe und zwei konkrete Rezepte.
- Persönlicher Startplan und Verlaufsprotokoll mit 33 ausfüllbaren Feldern.
- Warnzeichen, Alltagstipps, häufige Fragen und verlinkte Fachquellen.

Mehr zum vollständigen Ratgeber

Besuchen Sie die Homepage oder fragen Sie in der Praxis nach dem Band F1 „Fersenschmerzen verstehen“. Der folgende Link führt zur jeweiligen Homepage.

[WEB] OPTIMUM Privatpraxis

<https://optimum-privatpraxis.de/>

Diese Leseprobe zeigt ausgewählte Originalseiten. Sie ersetzt keine Diagnose oder individuelle Behandlung. Die vollständigen Quellen und weitere Hinweise finden Sie im Gesamtband.

[F1] Koc TA Jr et al. (2023): Heel Pain - Plantar Fasciitis: Revision 2023. J Orthop Sports Phys Ther 53(12):CPG1-CPG39. DOI: 10.2519/jospt.2023.0303.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38037331/>