

## Inhaltsverzeichnis Fersensporen & seine Behandlung

Allgemein .....	3
Was ist Fersensporen?.....	3
Ursprung eines Fersenspornes.....	3
Übungen für Dich.....	4
Grundlageninformationen .....	4
Übung Nr. 1.....	4
Übung Nr. 2.....	6
Übung Nr. 3.....	7
Basisuntersuchung im Fasziencentrum .....	8
Verlauf einer Basisuntersuchung.....	8
1. Beinlängendifferenz .....	8
3. Wirbelsäule.....	9
Was tun wir gegen Fersensporen?.....	10
Manuellen Techniken .....	10
Schluss.....	12



---

## Allgemein

---

### Was ist Fersensporn?

Fersensporn ist ein dornartiger Schmerz rund um die Ferse. Im Allgemeinen unterscheidet man zwischen dem hinteren Fersensporn (kranialer Fersensporn) & dem unteren Fersensporn (plantarer Fersensporn). Menschen, die unter Fersensporn leiden, haben an bzw. um der Ferse Schmerzpunkte. Diese Schmerzpunkte können durch eine Entspannung der Beinmuskulatur gelindert werden.

### Ursprung eines Fersensporns

Um den Ursprung des Fersensporns zu verstehen, muss der Verlauf der Faszie verstanden werden. Die hintere oberflächliche Faszien - Kette, zieht sich von der Fußsohle über die Ferse & die Wade in den Rücken. Dabei kannst Du Dir die Faszie wie ein Kabel vorstellen, das durch Deinen Körper verläuft.

Leidet dieses „Kabel“ nun unter zu viel Spannung, reagiert der Körper & versucht dieses „Kabel“ vor einem Riss zu schützen. Des Weiteren verstärkt der Körper die Faszie mit einer Art Manschette. Diese Manschette sieht auf einem Ultraschallbild wie ein Keil aus & ist der Ursprung des sogenannten Fersensporns. Der wirkliche Grund für den Schmerz, der empfunden wird, ist jedoch nicht der Fersensporn an sich, sondern die Zugpunkte, welche vom nächst größeren Muskel, der Wadenmuskulatur, ausgehen. Das bedeutet, um den Schmerz zu lindern, muss die Spannung aus der Muskulatur im Bereich der Waden & des hinteren Oberschenkelmuskels genommen werden. Mehr dazu erfährst Du auch in meinem Video.



*Was ist ein Fersensporn?*

Kostenlos alle Videos für dieses E-Book freischalten

---

## Übungen für Dich

---

### Grundlageninformationen

Du wirst in diesem E-Book keine Angaben über die Verweildauer der Übungen erhalten, weil diese Angaben stark von der zu behandelnden Person abhängt. Des Weiteren kann es bei der gleichen Person zwischen einzelnen Muskelgruppen zu rapiden Zeitunterschieden kommen. Deshalb raten wir Dir, dass Du mit Deinem Körper arbeitest.

Höre auf Dein Schmerzempfinden, denn Du kannst am besten entscheiden, wann der Druck auf die Muskelgruppe abnimmt & wann Deine Übung abgeschlossen ist.

Außerdem solltest Du die Übungen, die Dir vorgestellt werden, 2- 3 Mal am Tag anwenden, um Deine Verspannungen möglichst effektiv behandeln zu können.

### Übung Nr. 1

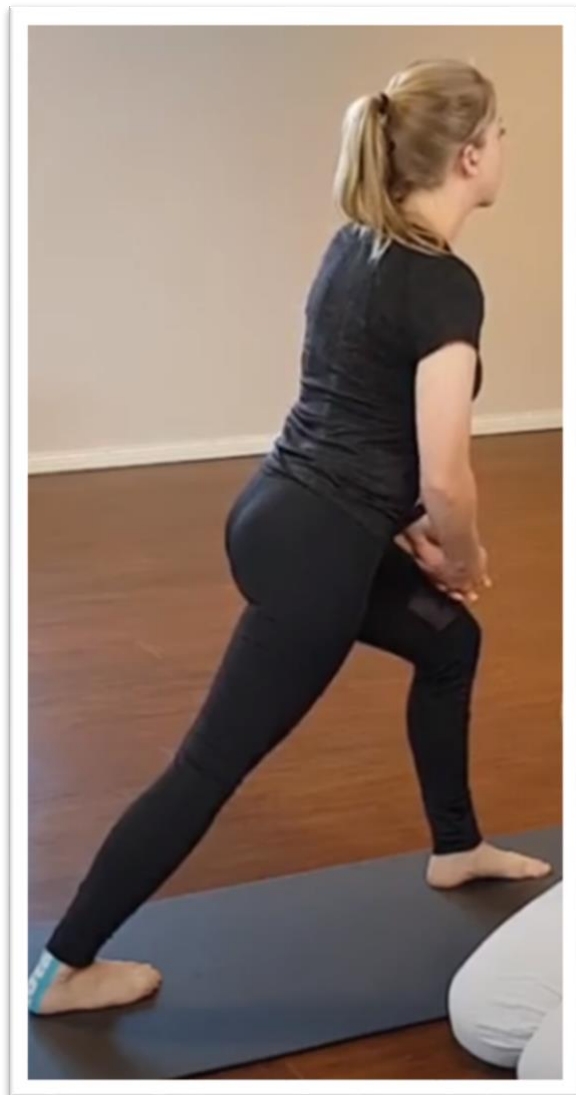
Die erste Übung soll die Spannung aus der Wadenmuskulatur nehmen. Stelle Dich dazu Aufrecht hin & mache mit einem Bein einen weiten Schritt nach hinten. **WICHTIG: Achte darauf, dass Deine Fußspitzen parallel nach vorne zeigen.**

[Das Video zur Übung kannst Du hier anfordern](#)

Nun setze die Ferse ab & verlagere das Körpergewicht auf das vordere Bein. Drücke gleichzeitig Deine Ferse fest auf den Boden. **WICHTIG: Das hintere Bein bleibt während der gesamten Übung ausgestreckt, um eine bestmögliche Dehnung zu erreichen.**

Du müsstest nun eine kräftige Wadendehnung spüren. Diesen Schmerz solltest Du eine gewisse Zeit halten. Das Schmerzempfinden ist bei jedem Menschen unterschiedlich & daher solltest Du selbst testen wie weit Du gehen kannst. Wähle einen Schmerzpunkt, welcher nicht unerträglich ist, aber Dir Anstrengungen abverlangt. Auf einer Schmerzskala von 1-10, wobei 10 als unerträglich gilt, solltest Du Dich im Bereich 6- 8 aufhalten.

Du wirst merken, dass der Muskel sich an die Schmerzen gewöhnt & nachgeben wird. Im Laufe der Übung, nimmt Dein Schmerzempfinden ab. **WICHTIG: Du verweilst während der gesamten Übung in**



**der gleichen Stellung & das Schmerzempfinden nimmt nicht wegen Deiner geringen Dehnung ab, sondern aufgrund der Streckung des Muskels.**

Halten diese Stellung bis Dein Schmerzempfinden halbiert wird. Das bedeutet, starte bei einem Schmerzempfinden von 8, halten die Stellung, bis Du bei 4 Schmerzpunkten angelangt bist. Die Dauer ist ebenfalls abhängig von der Person. Die Halbierung der Dehnung kann innerhalb von 30 Sekunden geschehen, aber auch 3 Minuten andauern. Höre auf Deinen Körper & gib ihm die Zeit, die er benötigt.

*Tipp: Die Dauer der Übung ist abhängig von Ihrer Muskeldehnung. Ist Deine Dehnung bereits fortgeschritten, gibt der Muskel eher nach & für die Halbierung der Schmerzpunkte wird weniger Zeit benötigt.*

Sobald Du die Dehnung für Ihr erstes Bein abgeschlossen hast, wechsle das Bein & führe den gleichen Prozess erneut durch. In unserem Video zeigen wir Dir alle Übungen noch einmal visuell auf.



*Fersensporn Übungen*

Kostenlos alle Videos für dieses E-Book freischalten

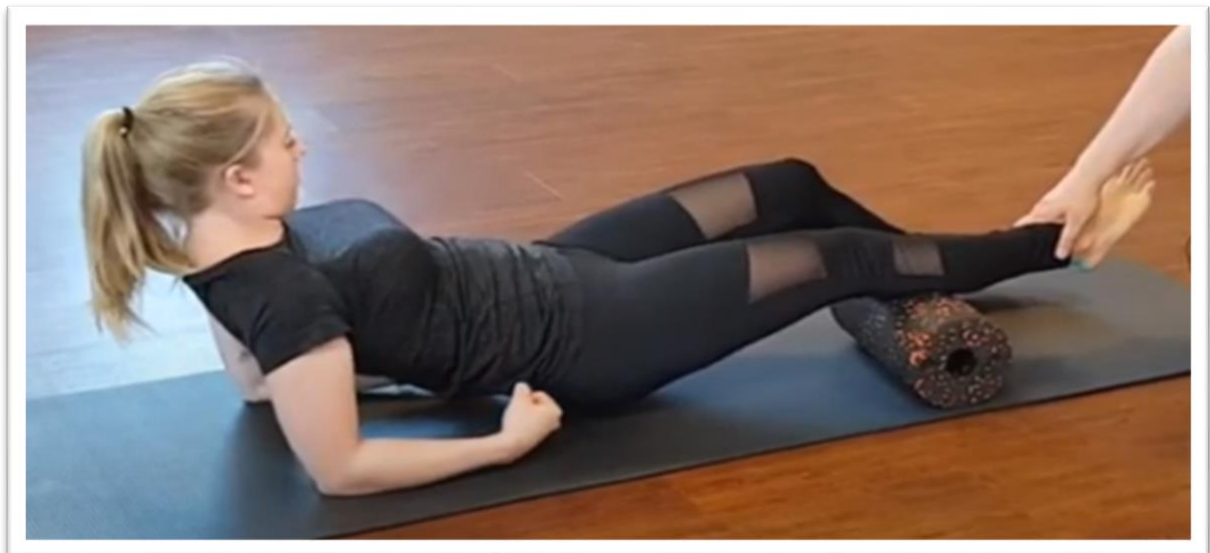
## Übung Nr. 2

Eine weitere Möglichkeit ist, dass Du eine sogenannte Faszien- Rolle nutzt, um die Spannung aus dem Bereich der Wade zu lösen. Lege Dich dazu auf den Rücken & stütze Dich mit den Ellenbogen ab. **WICHTIG: Stelle sicher, dass Dein Gesäß nicht auf dem Boden liegt.**

Nun legst Du die Rolle unter Ihren Wadenmuskel & rollst sie langsam von Oben nach Unten. Bewege die Rolle von der Achillessehne bis kurz vor die Kniekehle. An Druckstellen, welche besondere Schmerzen hervorrufen, verweilst Du einige Sekunden und fährst dann mit der Rolle weiter. **WICHTIG: Achte auf die langsamen & kontrollierten Bewegungen, um bestmögliche Resultate erwarten zu können.**

*Tipp: Sollte der Druck auf die Waden- Muskulatur nicht ausreichen, kannst Du Deine Beine überschlagen & die Übung mit mehr Druck ausüben.*

Solltest Du die erste Wadenmuskulatur von der Spannung befreit haben, wechselst Du das Bein & wiederholst den Vorgang.



[Das Video zur Übung kannst Du hier anfordern](#)

### Übung Nr. 3

Für die nächste Übung benötigst Du einen Tennisball. Mit Hilfe des Tennisballs, werden wir die Spannung in dem Fußgewölbe lösen.

Du legst den Ball ungefähr einen halben Meter vor Deinen Körper & streckst Deinen Fuß auf den Ball. Im ersten Schritt musst Du herausfinden, wo Deine Knochen sind. **WICHTIG: Wir wollen nicht auf dem Knochen arbeiten, sondern an dem Knochen.**

Hast Du Deine Knochen gefunden, legst Du den Druckpunkt unterhalb der Knochen & verlagerst Dein Körpergewicht auf den Tennisball. Nun führst Du den Ball langsam an den Schmerzpunkten vorbei. **WICHTIG: Führe diese Übung ganz langsam aus. Der häufigste Fehler ist, dass diese Übung zu schnell durchgeführt wird.**

Arbeite mit dem Gewebe & nicht gegen das Gewebe, um die Spannungen aus dem Fußgewölbe zu lösen. Verweile bei Schmerzpunkten, bis sie sich langsam entspannen.

Arbeite nun Deine Fußsohle in drei Strecken ab. Beginne mit der äußeren Strecke. Wenn diese Strecke abgearbeitet ist, legst Du ein besonderes Augenmerk auf die Mitte Deines Fußes & zuletzt bearbeitest Du die innere Strecke des Fußes.

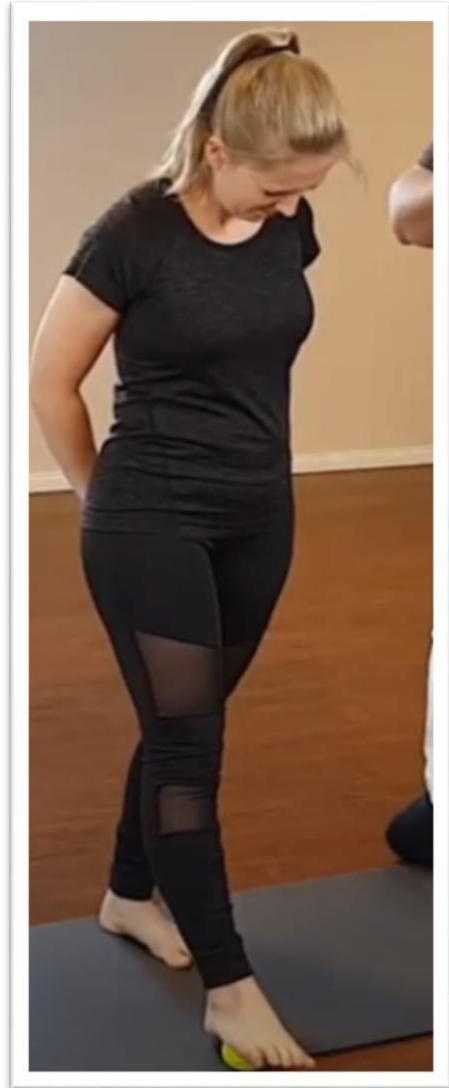
Nachdem Du den Fuß vollständig von der Spannung befreit hast, wechselst Du auf den anderen Fuß & wiederholen diesen Prozess.

*Tipp: Auch wenn Dein Fersensporn auf der rechten Seite ist, solltest Du beide Seiten entspannen. Oftmals leiden beide Seiten von Verspannungen, ohne dass der Schmerz in beiden Seiten auftritt.*

Nimm Dir ruhig genügend Zeit, um diese Aufgabe auszuführen. Verfalle nicht in Stress & überhaste diesen Vorgang. Es ist wichtig, dass jeder Verspannungspunkt behandelt wird. Bei Patienten, die diese Übung das erste Mal machen, kann es passieren, dass sie für eine Strecke 6-8 Minuten benötigen.

Als Alternative zu dem Tennisball, kannst Du eine kleine Faszien- Rolle verwenden, welche aus einem härteren Material besteht oder auf einen Golfball zurückgreifen.

[Das Video zur Übung kannst Du hier anfordern](#)



---

## *Basisuntersuchung im Faszienzentrum*

---

### Verlauf einer Basisuntersuchung

Vor der Behandlung wird die Statik des Patienten analysiert. Diese Statik bietet die Grundlage für Deine individuelle Behandlung. Dabei wird der Ursprung der Schmerzen analysiert. Bei Faszien ist die Besonderheit, dass der Schmerz oftmals nicht an der eigentlichen Schmerzstelle behandelt werden muss. Oftmals liegt der Ursprung an einer anderen Stelle & wird deshalb nicht richtig behandelt.

- Sind die Knöchel auf gleicher Höhe?
- Sind die Knie auf der gleichen Höhe?
- Ist das Becken grade?
- Sind die Schultern auf gleicher Höhe?
  - o Erhöhungen können auf Schmerzpunkte deuten

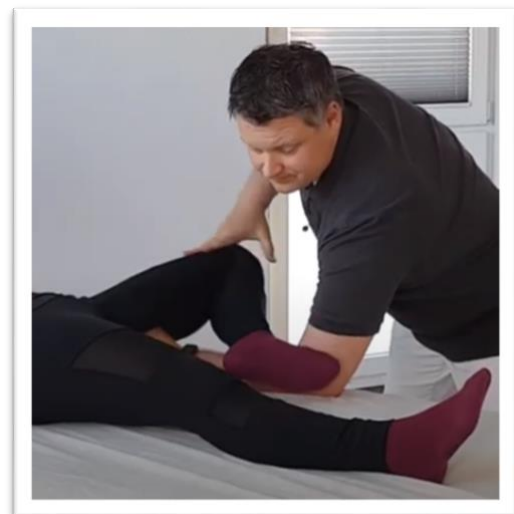
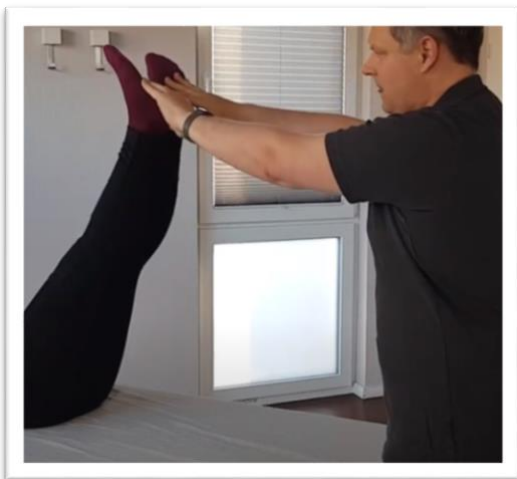
Durch diese Kontrolle kann der Schmerzbereich des Patienten eingegrenzt werden.

Mit dieser Gewissheit wird der Patient vom Fuß bis zum Kopf untersucht. Wir starten mit der Behandlung am Fuß & arbeiten uns langsam zum Kopf.

### 1. Beinlängendifferenz

Sollte eine Beinlängendifferenz vorliegen, wird durch spezielle Bewegungen die Differenz behandelt.

In den meisten Fällen kann die Differenz durch zielgenaue Griffe entfernt werden, weil die Beindifferenz lediglich durch Festsetzungen entstehen. Werden diese Probleme gelöst, kann die Grundstatik des Körpers wiederhergestellt werden. Werden diese Probleme über einen längeren Zeitraum missachtet, versucht der Körper dieses Problem auszugleichen & die Wirbelsäule verschiebt sich. Diese Verschiebung hat Auswirkungen auf die Grundstruktur & lässt uns Schmerzen in verschiedenen Bereichen verspüren.



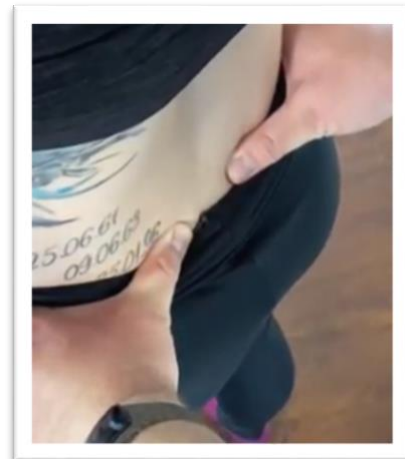


## 2. Becken

Eine weitere Ursache für Ihren Fersensporn kann auch das Becken sein. Um genauer Informationen über eine mögliche Verschiebung des Beckens zu erhalten, legen wir unsere Daumen bei gebücktem Zustand auf das Becken & bitten den Patienten sich aufzurichten.

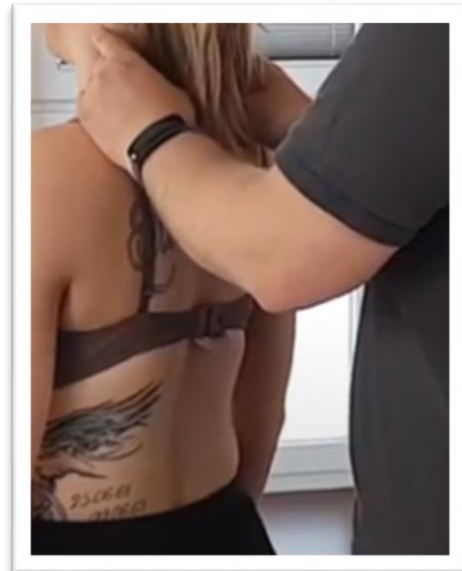
Sollte eine Verschiebung des Beckens vorliegen, befinden sich die Daumen an unterschiedlichen Stellen. (Siehe Bild 1)

Auch diese Verschiebungen können durch bestimmte Bewegungen wieder in die richtige Stellung gebracht werden. Der Patient schwingt sein Bein vor & zurück, während wir mit etwas Druck das Becken einrichten. Nun führen wir den Test erneut durch & sehen, dass die Daumen auf der gleichen Stelle liegen. (Siehe Bild 2)



## 3. Wirbelsäule

Durch die Längendifferenz der Beine, kann es zu Verschiebungen der Wirbelsäule kommen. Damit Ihre Schmerzen vollständig behandelt werden können, müssen alle Ursprünge behandelt werden. Dazu schauen wir uns im ersten Schritt an, ob die Wirbelsäule richtig steht. Dabei arbeiten wir uns von den Lendenwirbeln bis hoch zu den Halswirbeln & dem Atlas (der erste Halswirbel). Sollten dabei Verschiebungen der einzelnen Wirbel bemerkt werden, werden diese eingerichtet.



---

## Was tun Wir gegen Fersensporn?

---

Genau wie Du Deine Behandlung zu Hause gestaltest, konzentrieren wir uns in der Praxis auf den Bereich der Wade & der Fußsohle. Dabei legen wir in der ersten Behandlung Wert auf die „Feuerlöschung“, das bedeutet, wir nehmen möglichst viel Spannung aus Ihrem Körper & reduzieren somit schlagartig Ihre Schmerzen. In den darauffolgenden Behandlungen fokussieren wir uns auf den Ursprung Ihres Fersenspornes & behandeln diesen. Die Phasen der Behandlungen sind dabei ineinandergreifend & werden wie folgt gegliedert:

- Akute Schmerzen beseitigen
- Lösung finden
- Ständige Schmerzlinderungen durch gezielte Übungen

### Manuellen Techniken

Mit etwas Öl werden Verklebungen „massiert“, damit sie sich lösen. Dabei gehen wir ähnlich vor wie mit dem Tennisball. Durch die gleichmäßige Bewegung mit viel Druck, werden Deine Verspannungen gelöst.

Nachdem die Behandlung am Fuß abgeschlossen ist & die Verklebungen gelöst wurden, wird im nächsten Schritt die Wadenmuskulatur in Angriff genommen. Hierbei wird ähnlich wie bei Deiner Fußsohle gehandelt. Stellen, die durch Schmerzpunkte gekennzeichnet sind, werden länger bearbeitet & Ihre Schmerzen werden somit in jeder Behandlung geschmälert.



Besonderes Augenmerk legen wir in unsere Behandlung auf die Wadenmuskulatur, damit diese weich & elastisch wird. Werden alle Verklebungen aus der Wade genommen, löst sich der Druck an der Ferse & Du wirst diesen Druckverlust durch eine Schmerzlinderung an der Ferse bemerken.



Diese manuellen Techniken, werden im Verlauf der Behandlung, durch Hilfsmittel verstärkt. Dazu verwenden wir Schöpfgläser in verschiedenen Größen, um bestmögliche Ergebnisse gegen Deinen Schmerz zu erzielen. Die Schöpfgläser saugen sich an Deiner Haut fest & durch Bewegungen wird an der Haut gezogen.

Dieses „Ziehen“, löst die Verklebungen der Faszien. Des Weiteren haben wir durch die verschiedenen Größen der Schöpfgläser die Möglichkeit, auch Stellen zu bearbeiten, welche von der Hand nicht oder nur sehr schwer erreichbar sind.

Im letzten Schritt werden wir Dir ein spezielles Faszientape zur Entspannung aufkleben. Durch dieses Tape, wird Deine Problemzone geschont, denn das Faszientape fängt die Spannung für Deinen Körper ab.



*Was tun wir bei Fersensporn?*

Kostenlos alle Videos für dieses E-Book freischalten

---

## *Schluss*

---

Abschließend kann man sagen, dass die Behandlung gegen Fersensporn ein Marathon ist & Du als Patient durch gezielte Übungen gegen den Schmerz arbeiten musst.

Grobe Schmerzen können wir durch gezielte Griffe häufig schon nach der ersten Behandlung lindern, jedoch muss ergänzend zu unserer Arbeit regelmäßig die Spannung aus der Wadenmuskulatur genommen werden, um die positiven Ergebnisse aus unserer Behandlung langfristig zu halten.

Unsere Mitarbeiter der Praxis arbeiten zielstrebig & sind durch wenige Übungen mit Dir in der Lage den Ursprung des Schmerzes ausfindig zu machen & zu anschließend zu lindern.

Mit Deiner Zusammenarbeit wollen wir in nur wenigen Behandlungen Ihre Schmerzen deutlich spürbar lindern. Einen Erstuntersuchungstermin in einer unserer Praxen kannst Du [hier buchen](#).

