



## Fersensporn – Plantarfasziientzündung – verkürzte Wadenmuskulatur (und Achillessehne). Wie hängt was zusammen?

**Der untere Fersensporn (eine mittlerweile nicht seltene Erkrankung des Bewegungsapparates) ist eine Entzündung der an der Fußsohle verlaufenden Plantarsehnenplatte (Plantarfasziitis). Er entsteht meist durch wiederholte, kleinste Verletzungen am Sehnenansatz der Plantarfaszie am Fersenbein.**

Diese Verletzungen können durch Druck- oder Zugkräfte ausgelöst werden. Ursächlich sind in der Hauptsache längere Fehlbelastungen, zum Beispiel durch zu hartes, unflexibles Schuhwerk. Auch das Verharren in Zwangshaltungen – wie bei längerem Stehen oder regelmäßigen langen Autofahrten – kann zu diesen kleinen Verletzungen führen.

Eine verkürzte Achillessehne kann eine Kräfteverlagerung in Richtung Plantarfaszie zur Folge haben. Während des Abrollvorgangs beim Gehen wird die Plantarfaszie mit der Zeit überlastet und entwickelt eine chronische Entzündung.

Vom Fersensporn betroffen sind häufig übergewichtige Menschen. Das erhöhte Körpergewicht verursacht starke Zugkräfte am Ansatz der Plantarsehne, senkt das Fußlängsgewölbe ab und kann zu chronischen Entzündungsreaktionen führen.

Auch schlechtes Schuhwerk kann seinen Beitrag zur Plantarfasziitis und stabilisierendem Senk- Spreizfüßen führen.

Neben der therapeutisch medizinischen Behandlung, die sehr langwierig sein kann sind auch regelmäßige Kräftigungsübungen sowie Mobilitätsübungen der Fußmuskulatur und Unterschenkelmuskulatur angeraten.

Eine Übung, die da sehr hilfreich ist, wäre das Trainieren der Schienbeinmuskulatur (Tibialis anterior), um einen Ausgleich zur Wadenmuskulatur zu schaffen!

Überdies ist die Dehnung von Achillessehne, Wadenmuskulatur und Plantarsehne sowohl zur Vorbeugung als auch bei gesicherter Plantarsehnenentzündung wichtig und hat einen nachgewiesenen therapeutischen Effekt.

Geeignete Übungen können wir dir gerne in einem online-Training oder in einer Präsenzstunde zeigen.

**Tut etwas für eure Füße, sie tragen euch das ganze Leben!!  
Euer OK-Personaltraining-Team.**