

Übungen für die Plantarfaszie

Falls Sie Zweifel haben, ob die Übung für Sie geeignet ist, fragen Sie bitte Ihre/-n Ärztin/Arzt.

Übungsfrequenz: Jede Übung 3 x täglich

Übung 1a: Dehnung



Im Sitzen Beine so überschlagen, dass der Knöchel des zu beübenden Fußes auf dem Knie des anderen Beines zum Liegen kommt.
Für die Dehnung nun die Zehen mit der gegenüberliegenden Hand nach oben ziehen, bis ein deutliches Dehngefühl im Fußgewölbe zu spüren ist. 20-30 Sekunden halten, dann entspannen. 2 x wiederholen.

Übung 1b: Massage



Nach Einstellung der links beschriebenen Dehnung wird zur Massage nun in ganz leichter Dehnungsposition mit Zeige- und Mittelfinger der freien Hand eine Massage quer zu den Sehnen der Fußsohle ausgeführt.

Übung 2: Dehnung an der Wand



Ausgangsposition: Aufrechter Stand, Knie gestreckt, Hände nach vorn an einer Wand abgestützt. Zu beübendes Bein im Ausfallschritt nach vorn, so dass die Hacke den Boden und die Zehen die Wand berühren.



Den Fuß für die Dehnung nun langsam nach vorne unten bewegen (wie beim Durchtreten eines Gaspedals), bis eine deutliche Dehnung an der Fußsohle spürbar wird. In dieser Position 30 Sekunden halten, dann entspannen. 10 – 20 Wiederholungen dieser Übung durchführen.

Übung 3: Faszientraining



Der zu beübende Fuß wird in leichtem Ausfallschritt auf eine Faszirolle gestellt.
Nun wird die Rolle unter Druck des Fußes in Längsrichtung für 5-10 min langsam hin und her bewegt. Darauf achten, dass die Zehen nicht gebeugt werden, sondern der Fuß gerade bleibt.

Übung 4: Kräftigung der Fußmuskulatur



In dieser Übung sollen mit den Zehen des zu beübenden Fußes Objekte (z.B. ein Gummiband, Kichererbsen, Bauklötze) gegriffen und für 10 Sekunden festgehalten werden. Diese Übung 10 x wiederholen.