



Dr. med. Frank Weinert | [www.laufverletzungen.de](http://www.laufverletzungen.de) | email: [hilfe@laufverletzungen.de](mailto:hilfe@laufverletzungen.de)

# Exzentrisches Training bei »Fersensporn«

## **»Fersensporn« ist keine Entzündung**

Plantarfasziitis ist die medizinische Bezeichnung des sogenannten »Fersenspornes«. Dabei spielt bei diesem Krankheitsbild eine Entzündung, wie der Anhang »-itis« vermuten lässt, keine oder nur eine geringe Rolle.

Deshalb wirken antientzündliche Therapiemaßnahmen, wie Salben oder Tabletten nur wenig und vor allem nicht langfristig.

## **Fehlheilung der Sehne**

Ist eine Sehne überlastet und hat dadurch Schaden an Ihrer Kollagenstruktur erlitten, werden sofort Reparaturmechanismen in Gang gesetzt, um die Heilung einzuleiten.

Bei anhaltenden Beschwerden zeigt sich eine Fehlheilung mit Narbenbildung in der Sehne. Der Arzt spricht hier auch von Degeneration der Sehne.

## **Dosierte Belastung statt Pause**

Statt Pause und Schonung ist eine dosierte Belastung der Sehnen notwendig, um eine regelrechte Sehnenreparatur einzuleiten. Dazu dient das hier beschriebene exzentrische Trainingsprogramm.

Dieses Training dient als Basismaßnahme, das durch weitere wirkungsvolle Therapiemaßnahmen zur Beschleunigung der Sehnenheilung ergänzt wird.

## **Heilungszeit beachten !**

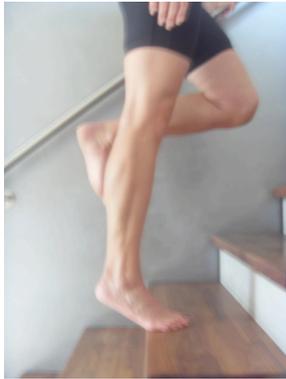
Der Sehnenstoffwechsel ist sehr langsam. Daher erstreckt sich der Heilungsprozess über 12-16 Wochen, um wieder eine belastbare Sehnenstruktur zu erreichen.

In den ersten 4 Wochen kann es durchaus sein, dass Sie noch keine Beschwerdebesserung verspüren.

Deswegen haben Sie bitte etwas Geduld und führen Sie die Eigenübungen konsequent durch.

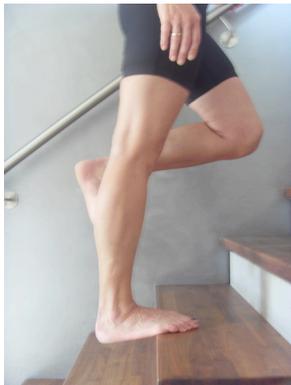


Dr. med. Frank Weinert | [www.laufverletzungen.de](http://www.laufverletzungen.de) | email: [hilfe@laufverletzungen.de](mailto:hilfe@laufverletzungen.de)



### **Ausgangsstellung (Bild 1)**

Zehenspitzenstand auf dem betroffenen Fuß. Bein gestreckt. Mittelfußköpfchen auf der Treppenkante.



### **Ausführung (Bild 2)**

Langsames Absenken der Ferse so weit wie möglich. Die erreichte Endposition wird für 2 Sekunden gehalten. Dann Fuß hochdrücken zurück in die Ausgangsposition

### **Wiederholungszahl**

3 x 15 Wiederholungen / Tag über 12 Wochen

Wenn ich Beschwerden habe ?

Ziehen oder leichte Schmerzen dürfen während der Übung auftreten. Wenn die Schmerzen während oder nach der Übung zu stark empfunden werden, sollten Sie langsam dosiert aufbauen:

Die ersten 2-3 Wochen beidbeinige Übungsausführung mit 1 x 15 Wiederholungen jeden Tag.

Wenn Übungsdurchführung beschwerdefrei möglich ist, Steigerung mit 1 x 15 Wiederholungen auf einem Bein.

bzw. Steigerung der Wiederholungszahl auf 2x15, später auf 3x15 Wiederholungen / Tag einbeinig.

Am Ende der Übung grundsätzlich 10-15 Minuten Eisanwendung.



### **Dehnen der Plantarfaszie (Bild 3 + 4)**

Großzehe wird an der Treppenstufe überstreckt angestellt.

Knie langsam nach vorne schieben. Endposition für 10 Sekunden halten. 10 Wiederholungen / Tag.



### **Mikronährstoffe in der Therapie von Sehnenenerkrankungen**

Die Therapieergänzung mit Mikronährstoffen schafft ideale Bedingungen für eine beschleunigte Regeneration und Heilung.

Mit Orthomol Tendo® ist erstmals eine Mikronährstoffkombination zur Therapie von Reizzuständen von Sehnen und Sehnenansätzen auf dem Markt. Seit 2 Jahren arbeite ich mit dieser Mikronährstoffkombination in der Therapieunterstützung von überlastungsbedingten Sehnenenerkrankungen (Tendopathien). Alle bisher eingesetzten Therapiemaßnahmen zeigen darunter deutlich bessere Resultate.

Erste Ergebnisse der hierzu durchgeführten deutschlandweiten Studie, wurden von PD Dr. med. Knobloch am 1. Mai 2010 auf dem Kongress der Vereinigung süddeutscher Orthopäden in Baden-Baden vorgestellt.

Seit 1. März 2010 ist das Orthomol Tendo® als Granulat mit Tablette und Kapseln in Apotheken erhältlich.

Quellen:

Knobloch K, et al. J Orthop Sports Phys Ther. 2007, 37(5):269-76.

DiGiovanni BF et al. JBSJ 2003, 85: 1270-1277