

# + ERSTE HILFE

bei **Fersensporn**  
und **Plantarfasziitis**

PRÄVENTION

SYMPTOME

BEHANDLUNG



RICARDA RAPP

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

### **Allgemeine Hinweise:**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsneutrale Differenzierung verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten in Sinne der Gleichbehandlung für alle Geschlechter ohne Wertung.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

RICARDA RAPP

# + ERSTE HILFE

bei **Fersensporn**  
und **Plantarfasziitis**

PRÄVENTION

SYMPTOME

BEHANDLUNG

Meyer & Meyer Verlag

## Erste Hilfe bei Fersensporn und Plantarfasziitis

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <https://www.dnb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2023 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World  
Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 9783840315176

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

# INHALT

<b>Vorwort</b> .....	<b>8</b>
<b>1 Der menschliche Fuß</b> .....	<b>10</b>
1.1 Funktionen des Fußes .....	11
1.2 Aufbau des Fußes .....	15
<b>2 Was ist eine Plantarfasziitis?</b> .....	<b>26</b>
2.1 Von Muskeln und Faszien .....	26
2.2 Die myofasziale Kette der Körperrückseite .....	28
2.3 Die Plantarfaszie .....	29
2.4 Plantarfasziitis .....	30
2.5 Behandlungsmethoden .....	32
<b>3 Wie ist das Übungsprogramm aufgebaut?</b> .....	<b>34</b>
<b>4 Das Grundlagenprogramm</b> .....	<b>36</b>
<b>5 Zusätzliche Übungen für die Plantarfaszie</b> .....	<b>51</b>
<b>6 Übungen für die gesamte Rückenseite</b> .....	<b>54</b>
<b>7 Wellnessprogramm für Ihre Füße</b> .....	<b>61</b>
<b>8 Kräftige und gesunde Füße . . .</b> .....	<b>64</b>
<b>9 Plantarfasziitis und (Lauf-)Sport?</b> .....	<b>84</b>

<b>10 Exkurs: Verwandte Verletzungen</b> .....	<b>87</b>
10.1 Haglund-Ferse .....	88
10.2 Achillessehenschmerzen .....	90
<b>11 Trainingspläne</b> .....	<b>93</b>
11.1 Vorbemerkungen zu den Trainingsplänen .....	93
11.2 Elemente der Trainingspläne .....	94
11.3 Die Trainingspläne für Nichtsportler .....	103
11.4 Trainingspläne für Läufer mit zwei Trainingseinheiten pro Woche .....	104
11.5 Trainingspläne für Läufer mit drei Trainingseinheiten pro Woche .....	108
11.6 Trainingspläne für Läufer mit vier Trainingseinheiten pro Woche .....	112
<b>Anhang</b> .....	<b>116</b>
1 Literaturverzeichnis .....	116
2 Bildnachweis .....	118



## VORWORT

Plantarfasziitis oder Fersensporn – besonders für Sportler eine gefürchtete Diagnose, wird doch an verschiedenen Stellen eine Dauer von bis zu anderthalb Jahren prognostiziert. Schmerz- und entzündungshemmende Medikamente sind keine Mittel, um den Ursachen zu Leibe zu rücken. Wie bei vielen anderen Leiden auch, trägt eine reine Schonpause wenig zur Besserung der Leiden bei. Eine Bekämpfung der Beschwerden bei ihren Ursachen erfordert auch die Bereitschaft, selbst etwas zu tun.

Im Internet findet man einige „Wundermittel“, die die Beschwerden im Nu und mit wenig Aufwand verschwinden lassen sollen – meine persönliche Erfahrung hat mich hiervon nicht überzeugt.

Als begeisterte Sportlerin wollte ich nichts unversucht lassen, die Einschränkungen durch die Fußschmerzen so schnell wie möglich wieder loszuwerden. An verschiedensten Stellen habe ich Tipps und Lösungsansätze gesucht, erfragt und ausprobiert. Viele Versuche blieben erfolglos, doch mit dem in diesem Buch dargestellten Trainingsprogramm konnte ich die Plantarfasziitis in einigen Wochen in den Griff bekommen und nach zwei Jahren sogar beschwerdefrei meinen ersten Marathon laufen.

Während meiner Suche und Recherchen habe ich erfahren, dass auch viele andere Menschen auf der Suche nach der Lösung für ihr „Fußproblem“ sind. Hiermit möchte ich meine Erfahrungen teilen und es auch anderen ermöglichen, davon zu profitieren.



# 1

## DER MENSCHLICHE FUSS

Wir gehen und stehen auf unseren Füßen, tanzen, springen, kicken mit ihnen, selbst beim Autofahren kommen sie zum Einsatz. Doch was unsere Füße leisten, merken wir meistens erst, wenn sie uns Probleme bereiten.

Unsere Füße tragen nur im Stehen unser Körpergewicht – bereits beim einfachen Laufen werden sie mit einem dreifachen Gewicht davon belastet.

Angenommen, Sie erreichen täglich das von der WHO empfohlene Maß von 10.000 Schritten und jeder Ihrer Schritte wäre etwa 80 Zentimeter lang, so sind das ungefähr acht Kilometer, die Sie täglich zurücklegen und eine jährliche Entfernung von 2.920 Kilometern. Pflegen Sie diese Gewohnheit etwa von Ihrem 20. bis zu Ihrem 70. Lebensjahr, so kommen Sie auf insgesamt 146.000 Kilometer. Somit hätten Sie die Erde auf der Äquatorallinie fast 23-mal umrundet. Um wie viel mehr überschreiten Sie wohl dieses Maß, wenn Sie nicht nur das Mindestmaß an Schritten zur Erhaltung der Gesundheit erfüllen, sondern eventuell sogar Laufsport betreiben?

Zeit also, dem menschlichen Fuß etwas Aufmerksamkeit zu widmen und Ihre Füße entsprechend zu pflegen, damit es weiterhin heißen kann: Lläuft bei mir!

## 1.1 Funktionen des Fußes

Dass unsere FüÙe uns durchs Leben tragen, dürfte nun hinreichend bekannt sein. Den größten Anteil der Last trägt hierbei der Rückfuß mit etwa zwei Dritteln, das restliche Drittel verteilt sich auf Vor- und Mittelfuß.

Zudem erfüllen unsere FüÙe eine dämpfende Funktion. Durch ihre Wölbung sind die FüÙe in der Lage, unser Körpergewicht und die Wucht unserer Schritte aufzufangen und optimal zu verteilen – hierbei spielt auch die Plantarfaszie eine bedeutende Rolle. Durch ihre dämpfende Funktion schützen die FüÙe sämtliche Gelenke vor Überbelastung und daraus resultierenden Folgeschäden wie Arthrose.



*Besonders beim Sprint entscheidend: Ein kraftvoller Start!*

Sind Sie Läufer? Dann hilft Ihnen ein gesunder und kräftiger Fuß, um stabil zu laufen und sich kraftvoll abzurücken!

Eine weitere wichtige Funktion erfüllen unsere Füße durch ihren Beitrag zum Gleichgewicht. Fällt dies beim alltäglichen Gehen kaum ins Auge, so wird diese Funktion ganz besonders dann deutlich, wenn wir auf unebenem Gelände unterwegs sind, eventuell sogar in der Dunkelheit, und unsere Füße Unebenheiten ausgleichen und das Hinfallen vermeiden.



*Am deutlichsten ist die Gleichgewichtsfunktion der Füße beim Balancieren oder auch bei Übungen wie z. B. dem Einbeinstand zu sehen bzw. zu spüren.*

Außerdem sind unsere Füße wahre Feinfühler: Im Alltag meist in Schuhen verpackt, spüren wir beim Barfußlaufen jeden Stein. Bis zu 70.000 Nervenenden in unseren Füßen sorgen dafür,