

FERSENSPORN: BESSERUNG & PRÄVENTION



Mit freundlicher Unterstützung von:
Fit-Nation.com



Einleitung

Wenn Sie von schmerzenden Füßen, schmerzenden Fersen genervt sind und etwas dagegen tun wollen, dann sind Sie hier an der richtigen Stelle.

Wahrscheinlich haben Sie dieses E-Book per E-Mail von uns erhalten, als Sie eine Packung unserer Fit-Nation® Kompressionssocken gekauft haben.

Also erstens - DANKE! Wir schätzen es, dass Sie bei uns einkaufen und hoffen, dass unsere Kompressionssocken einen echten Unterschied für Sie machen und dabei helfen, Ihre Probleme mit Schmerzen und geschwollenen Füßen zu lösen. (Plantarfasziitis)

Also, warum sollten Sie die folgenden Informationen lesen?

Hier ist der Grund, warum...

Fersensporn ist viel häufiger als Sie vielleicht denken. Viele Menschen leiden an Fersensporn und eines der Probleme ist, dass es sehr lange dauern kann, bis man sich davon erholt hat.

Wenn Sie dieses Handbuch lesen, erhalten Sie hoffentlich ein besseres Verständnis des Problems und verschiedene Ideen, die helfen können.

Das bewegt in Zukunft:

Abschnitt 1:

Was ist Fersensporn? Was sind die Symptome? Wodurch wird es verursacht?

Abschnitt 2:

Sich von Fersensporn erholen

Abschnitt 3:

Wie Fersensporn verhindert werden kann

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Sporttraining kann zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen. Verletzungsgefahr kann reduziert werden, wenn sichere Techniken und gesunder Menschenverstand angewendet werden. Trainieren Sie nicht ohne entsprechende Anweisung oder Aufsicht oder ohne Ihren Arzt zu konsultieren.

Wenn irgendwelche Beschwerden auftreten, während der Verwendung dieses Produkts oder während Sie die Übungen aus diesem Handbuch machen, stoppen Sie die Aktivität sofort. Prüfen Sie stets Ausrüstung vor dem Gebrauch auf verschlissene oder beschädigte Teile. Wenn irgendwelche Defekte gefunden werden, verwenden Sie das Produkt nicht. Die Empfehlungen in diesem und jedem anderen Dokument sind keine medizinischen Leitlinien, sondern dienen ausschließlich Bildungszwecken. Bevor Sie dieses oder jedes andere Programm starten oder wenn Sie eine Krankheit oder eine Verletzung haben, die sich mit körperlicher Aktivität möglicherweise verschlechtert, müssen Sie Ihren Arzt konsultieren. Dieses Programm ist nur für gesunde Personen ab 18 Jahren ausgelegt. Die Informationen in diesem Dokument sollen das körperliche Training ergänzen, nicht ersetzen. Alle Formen der Übung stellen inhärente Risiken dar. Fit Nation rät Lesern dazu, die volle Verantwortung für ihre Sicherheit zu übernehmen und ihre Grenzen zu kennen, bevor sie an den Übungen dieses oder eines anderen Programms teilnehmen. Achten Sie darauf, dass Ihre Ausrüstung gut gepflegt ist und nehmen Sie keine Risiken jenseits Ihrer Erfahrung, Eignung, Ausbildung und Fitness in Kauf. Die Übungen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für eine Routine-Übung oder Therapie oder Diätvorschriften bestimmt, die von Ihrem Arzt verordnet wurden. Führen Sie keine Übung aus, wenn Ihnen die richtige Technik nicht von einem zertifizierten Fitness-Trainer oder zertifizierten Kraft und Konditionsspezialist gezeigt wurde. Führen Sie vor jeder Übung immer ein Warm-up durch. Suchen Sie Ihren Arzt auf, bevor Sie ein Übung- oder Ernährungsprogramm beginnen. Wenn Sie Medikamente einnehmen, müssen Sie mit Ihrem Arzt sprechen, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, einschließlich, aber nicht beschränkt, auf die folgenden Übungen. Wenn Ihr Arzt empfiehlt, dass Sie weder diesem oder einem anderen Programm folgen sollen, halten Sie sich bitte an den Rat Ihres Arztes.

Abschnitt 1

Was ist Fersensporn?

Plantarfaszien sehen aus wie dicke Gummibänder in den Fußsohlen, aber sie bestehen tatsächlich aus Kollagen (ein starres Protein, das nicht sehr elastisch ist). Die Belastung von Übernutzung oder Verwendung von alten abgenutzten Schuhen kann zu winzigen Rissen in der Plantarfaszie führen, was Schmerzen und Entzündungen, oder mit anderen Worten „Fersensporn“ verursacht.

Da der Blutfluss zur Plantarfaszie im Grunde nicht vorhanden ist, kann es oft Monate dauern, bis sie vollständig heilen und die Schmerzen und Beschwerden vollständig verschwinden. Aber keine Sorge, wir werden ein paar Tipps behandeln, wie der Genesungsprozess beschleunigt werden kann!

Was sind die Symptome?

Fersensporn führt zu einem tiefen Schmerz oder scharfen, stechenden Schmerz in der Ferse, der am Morgen besonders schlimm sein kann, wenn man aus dem Bett aufsteht.

Wenn Sie Läufer sind, können Sie feststellen, dass es weh tut, wenn Sie vom Startblock starten oder plötzlich die Geschwindigkeit zu erhöhen.

Der Schmerz kann oft durch den Fuß laufen und pochende Schmerzen hinter den Zehen verursachen, den ganzen Fuß und Knöchel entlang und sogar bis in den Wadenmuskel. Sie können die Schmerzen in einem Fuß oder in beiden Füßen fühlen; dies liegt daran, wie Fersensporn verursacht wird, was wir als nächstes besprechen.

Wodurch wird es verursacht?

Zwar gibt es verschiedene Dinge, die einen Fersensporn verursachen können, eines der häufigsten ist ein Nebeneffekt des Laufens.

Dinge wie Übertraining, Unterlassen des Dehnens vor und nach dem Training, zu viel Laufen über Hügel oder bei zu hoher Geschwindigkeit, plötzliche Erhöhung der Trainingsdistanz, Tragen abgenutzter Laufschuhe oder Laufen auf harten Oberflächen wie Asphalt und Beton können alle zu festen Waden führen.

Feste Waden ziehen an Ihren Achillessehnen, die dann fest an der Plantarfaszie in den Fußsohlen ziehen - und einfach so kann es sein, dass Sie monatelang nicht in der Lage sind zu stehen oder zu gehen oder zu laufen und konstante Schmerzen im Fuß haben.

Andere Dinge wie biomechanische Mängel im Fuß (Plattfuß, hoher gewölbter Fuß etc.), feste Achillessehnen oder sogar das Tragen von Absätzen den ganzen Tag lang und dann Laufen in flachen Trainingsschuhen können ebenfalls zu Fersensporn führen.

Nun wissen Sie ein wenig darüber, was Fersensporn ist, was die Symptome sind und wie er verursacht wird.

Nun ist es Zeit, zu sehen, wie Sie sich davon erholen können.

Abschnitt 2

Besserung von Fersensporn

Eine Tatsache, die verdeutlicht werden muss, ist, dass Fersensporn sehr langsam heilt. Wenn Sie also nach einer plötzlichen Heilung oder einem Wundermittel suchen, dann denken Sie noch einmal darüber nach.

Da die Heilungsreaktion direkt proportional zum Blutfluss ist, heilen Plantarfaszien z.B. immer viel langsamer als ein Muskelriss.

Dies liegt daran, dass Muskeln sehr gut durchblutet sind und in Tagen/Wochen heilen können, aber Plantarfaszien in den Füßen sind extrem schlecht, wenn überhaupt durchblutet und benötigen daher Monate zu heilen.

Aber keine Sorge, da...

Wir können verschiedene Dinge tun, um den Blutfluss im allgemeinen Bereich der Plantarfaszie zu verbessern!

Also - bevor wir in einigen unserer Top-Tipps für eine schnellere Genesung geben, würden wir empfehlen, dass Sie einen Blick auf unsere Webseite werfen und sich dieses schnelle 5-minütige Video von Dr. Axe, wie er mit Fersensporn umgeht, ansehen:

www.fit-nation.com/plantar-video

Jetzt zu unseren Tipps:

- Beim ersten Anzeichen von Schmerzen sollten Sie die Fußsohlen auf einer [Faszienrolle](#) oder einem Golfball massieren und Eis auflegen.
- Eis ist Ihr Freund - legen Sie Ihren Fuß in einen Eimer mit Eis und Wasser oder frieren Sie eine Wasserflasche und rollen mit Ihrem Fuß darüber.
- Was Sie an Ihren Füße tragen, wenn Sie NICHT laufen, kann auch einen Unterschied machen. Senkfußeinlagen sind entscheidend und Barfußlaufen oder Laufen mit dünnen Schuhen kann Ihre Genesung verzögern.
- Wenn Ihr Schmerz anhalten ist und länger dauert als drei Wochen sollten Sie sich an Ihren Hausarzt oder einen Sportpodologen wenden.
- Schmerzen in nur einem Fuß sind typisch. Aber es ist wichtig, beide Füße zu massieren und zu dehnen, da Ihr guter Fuß mehr als wahrscheinlich für Ihren verletzten Fuß kompensieren wird und ebensoviel Aufmerksamkeit benötigt.
- Massieren und dehnen Sie beide Füße gleich als erstes am Morgen und dann drei- bis viermal über den ganzen Tag verteilt.

Welche Dehnungen kann ich ausführen?

Es gibt viele Videos auf YouTube, die verschiedene Dehnungen zeigen, die Sie durchführen können, aber es gibt ein paar wichtige, die Ihnen jeder zeigen wird:

1. Achillessehndehnung

- a. Stehen Sie mit einem Fuß hinter dem anderen.
- b. Richten Sie beide Füße nach vorne, mit den Zehen des hinteren Fußes direkt hinter der Ferse des vorderen Fußes.
- c. Lehnen Sie sich vorwärts an eine Wand.
- d. Beugen Sie Ihr vorderes Knie und halten Sie den Rücken Knie gerade, mit den Fersen fest auf dem Boden.
- e. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden.

Denken Sie daran, dies für den anderen Fuß zu wiederholen.

2. Plantarfasziendehnung - sitzend

- a. Setzen Sie sich und legen Sie ein Bein über das Knie.
- b. Mit der Hand der gleichen Seite wie das Bein über dem Knie, ziehen Sie Ihre Zehen in Richtung Ihres Knies, bis Sie die Dehnung im Fußbogen spüren.
- c. Sie können mit der freien Hand auf die Ferse drücken, um noch mehr Druck zu erhalten.
- d. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden.

Denken Sie daran, dies für den anderen Fuß zu wiederholen.

3. Plantarfasziendehnung - kniend

- a. Stellen Sie sich auf Hände und Knie, die Hände und Beine sind dabei schulterbreit auseinander.
- b. Lehnen Sie sich nach vorne und rollen Sie Ihre Zehen ein.
- c. Bringen Sie Ihr Gewicht nach hinten über Ihre eingerollten Zehen und spüren Sie die Dehnung in den Fußbögen.
- d. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden.

Welche Massagen können Sie anwenden?

Wie Dr. Axe uns in seinem Video zeigte, ist es wichtig, die Plantarfaszie auszurollen und die Spannung darauf zu reduzieren. Es sind die rollenden Massagen, die wichtige Übungen sind. Schnappen Sie sich also Ihr Nudelholz, Ihren Golfball oder Ihre [Fit Nation® Faszienrolle](#) und rollen darauf mit Ihren Füßen vor und zurück.

Konzentrieren Sie sich darauf, tief in die Faszie zu gelangen und wenn Sie eine empfindliche Stelle finden, rollen Sie darauf langsam vor und zurück. Dann arbeiten Sie sich langsam Ihren Weg weiter heraus und dehnen die Faszie und reduzieren dabei hoffentlich die Anspannung.

Als nächstes kommen wir zu einigen Tipps zur Vorbeugung, so dass Sie eine Wiederholung des Fersenspornes vermeiden können, sobald die Besserung eintritt.

Abschnitt 3

Wie Fersensporn verhindert werden kann

In diesem letzten Abschnitt gehen wir auf Tipps ein, die zur Verhinderung von Fersensporn beitragen. Uns daran zu erinnern, warum wir überhaupt an Fersensporn leiden, hilft uns dabei, einen Plan umzusetzen, dass es zukünftig nicht mehr auftritt.

Tipp 1: Bauen Sie eine starke kinetische Kette

Wenn Sie über eine kräftige Körpermitte und eine erhöhte Agilität verfügen, dann kann Sie die plötzliche Erhöhung der Geschwindigkeit oder hartes Training weniger beeinflussen, wodurch sich Ihre Chancen, Verletzungen wie Fersensporn zu erleiden, reduzieren. „Runners World“ hat einen großartigen Kurs, „Eiserne Stärke“, bei dem sich alles um funktionelle kinetische Stärkung dreht. Hier können Sie ihn ansehen: www.fit-nation.com/iron-strength-workout

Tipp 2: Barfuß gehen/laufen

Weil unsere Körper gemacht wurden, bevor Schuhe erfunden wurden, leiden wir nun an schwachen Mittelfüßen, da unsere Schuhe zu viel Unterstützung bieten. D.h., wir benutzen einige der Muskeln, die wir im Fuß haben, nicht. Das Tragen von einfachen Schuhen oder kurze Spaziergänge oder Läufe barfuß können dabei helfen, den mittleren Teil des Fußes zu stärken. Nichts Übermäßiges am Anfang, nur 5 bis 10 Minuten Gehen oder Laufen mit minimalistischen Schuhen wie die [Vibram FiveFingers](#). Denken Sie daran, dass Ihre Füße nicht daran gewöhnt sind - also immer mit der Ruhe und bauen Sie langsam auf.

WICHTIG: Wenn Sie Ihre Laufschuhe wechseln oder sich entscheiden, barfuß zu gehen/laufen, stellen Sie sicher, dass Sie es leicht nehmen - anfangs nicht mehr als 30 Minuten jeden zweiten Tag. Mehr als das könnte die Dinge verschlimmern!

Tipp 3: Verkürzen Sie Ihren Schritt beim Laufen/Gehen

Die Steigerung Ihrer Schritte pro Minute bei gleichbleibender Distanz wird die Last auf Ihre Füße verringern und sie werden es Ihnen danken. Beschleunigen Sie also Ihr Tempo bis zu rund 90 Schritten pro Minute mit jedem Fuß (90 links, 90 rechts in einer Minute). Es kann sich anfangs ein wenig seltsam anfühlen, aber nach ein paar Wochen werden Sie sich daran gewöhnen und es sollte Ihnen helfen, weitere Verletzungen zu vermeiden.

Tipp 4: Laufen/gehen auf weichem Untergrund

Harte Oberflächen wie Asphalt und Beton sind nicht gut für Ihre Füße, die den Stoß vom Gehen und Laufen absorbieren müssen. Die Umstellung auf eine weiche Oberfläche wie Gras oder Sand oder eine Sportlaufstrecke wird Ihren Füßen ein bisschen mehr Dämpfung geben.

Tipp 5: Kennen Sie die 10-Prozent-Regel

Distanzsteigerungen von weniger als 10 Prozent pro Woche verhindern, dass Ihre Füße einen Schock erleben und dies wird Ihnen helfen, Ihre Wadenmuskeln zu überanstrengen.

Tipp 6: Lassen Sie Laufschuhe richtig anpassen

Besuchen Sie Ihren lokalen Laufladen und bitten Sie darum, dass die Experten einen Blick auf Ihre Füße werfen. Bitten Sie sie, Ihnen einen gut passenden Laufschuh zu geben, der Ihrem Fußtyp entspricht.

Tipp 7: Dehnen und massieren Sie Ihre Füße täglich

Es ist wichtig zu beachten, dass die Dehnungen und Massagen, über die wir in Abschnitt 2 sprachen, nicht nur geeignet sind, wenn Sie an einem Fersensporn leiden, sondern auch dabei helfen, dass er nicht wieder auftritt. Dehnen und massieren Sie regelmäßig und bauen dies in Ihre tägliche Routine ein und nach kurzer Zeit werden Sie dies tun, ohne auch nur darüber nachzudenken.

SCHLIESSLICH

Jetzt verfügen Sie über ein paar gute Techniken, um gegen den Fersensporn vorzugehen. Sie wissen, wie sie ihn lindern können und wie Sie es verhindern können, dass er erneut auftritt.

Wir hoffen, dass Sie etwas Neues aus unserem E-Book gelernt haben und die Informationen in diesem E-Book hilfreich waren.

Für diejenigen unter Ihnen, die Dr. Axes Video gesehen haben, Sie haben gesehen, wie er über Ergänzungen gesprochen hat, die Sie Ihrer Ernährung hinzufügen können, um dabei zu helfen, dass Ihre Genesung beschleunigt wird.

Während wir in diesem Handbuch nicht im Detail auf diese eingehen, habe ich sie unten aufgeführt, so dass Sie Ihren Arzt dazu befragen können.

Hier sind sie:

Magnesium

Vitamin B5

Fischöle

Vitamin C (hilft, Vitamin B5 zu absorbieren)

All diese sind in Ihrem lokalen Reformhaus erhältlich, aber Sie sollten vor der Einnahme immer Rücksprache mit Ihrem Hausarzt halten.

Sie haben vielleicht auch bemerkt, dass wir nichts über unsere Kompressionssocken in diesem Handbuch aufgenommen haben und das liegt daran, dass wir im E-Book über alle andere Möglichkeiten informieren wollen, die dabei helfen, die Symptome von Fersensporn zu lindern.

Wir wissen bereits, wie gut unsere Fit-Nation® Kompressionssocken sind und diese sind eine große Bereicherung für Ihre Besserungs- und Präventionspläne. Wir denken jedoch, dass Sie dies bereits wussten, da sie diese wahrscheinlich gekauft haben, bevor Sie diese Anleitung erhalten haben.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Genesung und auf Ihrer Reise zu einem Leben ohne Fersensporn.

Bitte lassen Sie uns wissen, was Sie von diesem Leitfaden halten und ob wir etwas vergessen haben, das bei Ihnen funktioniert, dann können wir schauen, dass wir dies in eine der kommenden Ausgaben aufnehmen.

Unsere E-Mail-Adresse lautet: info@fit-nation.com

Wir hoffen, dass Sie diesen Leitfaden gerne gelesen haben und wir wären sehr dankbar, wenn Sie Ihre Gedanken zu Ihrem letzten Kauf unserer Kompressionssocken und zu diesem Handbuch in einer Amazon-Produktbewertung teilen.

Hier ist ein kurzer Link, um eine Produktbewertung auf Amazon zu hinterlassen:

www.fit-nation.com/fersensporn-review

Nochmals vielen Dank und viel Glück!

Das Fit-Nation Team

**WENN SIE NOCH KEINEN SATZ UNSERER FERSENSPORN-KOMPRESSIIONS SOCKEN HABEN
KÖNNEN SIE DIESE HIER ERHALTEN: WWW.FIT-NATION.COM/FERSENSPORN**