

SPORTS RELATED OVERUSE FERSENSPORN / PLANTARFASZIITIS



TRANSLATE

CHECK THE BOXES!

- Spannung verlieren – festes Schuhwerk tragen
- Maßangefertigte Einlagen für Fersensporn tragen
- Mit Faszienball ausrollen (z.B. morgens und abends beim Zähneputzen)
- Stretchen: Zehen an Wand aufstellen und Fußsohle ausdehnen
- Zum Anregen des lymphatischen Systems zur Entzündungsbereinigung Zitronenwasser morgens nach dem Aufstehen trinken
- Fußbäder abends mittels basischen Bädern zur Entlastung der Entzündung über die Haut
- Manuelle Therapie, Ultraschallbehandlung zur manuellen Entlastung & Massage
- Bei frustraner Therapie: Fokussierte Stoßwellentherapie & Mobilisierung
- Natürliche Infiltrationspräparate (Traumeel, PRP) als weitere Maßnahmen bedenken



WATCH YOURSELF & TAKE CARE OF YOUR BODY!

sportsmed.berlin
ORTHOPÄDIE & TRAUMATOLOGIE
BARTSCH & TAHERI