



FUSSGESUNDHEIT

Fersensporn - Einlagen helfen den Fuß zu entlasten



Thomas Deiser

Durch langandauernde Überbelastung des Fußes können in der Sehnenplatte (Fußsohlenfascie) unter der Fußsohle kleine Risse entstehen. Beim Heilungsprozess lagert der Körper Kalk in der Sehne ein, dadurch bildet sich unten am Fersenbein ein kleiner knöcherner Auswuchs, der sogenannte Fersensporn. Wird der Fuß weiterhin durch zu langes Stehen oder Gehen, durch zu flache Schuhe oder harte Absätze überbelastet, kann dies zu einer Entzündung der umliegenden Schleimbeutel führen. Stechende Schmerzen unter oder auf der Innenseite der Ferse sind die Folge.

Bei akuten Entzündungen sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen und größere Belastungen und langes Laufen un-

dingt vermeiden. Bei Schmerzen hilft es, das betroffene Bein hoch zu lagern und zu kühlen. Im akuten Stadium sind heiße Bäder, durchblutungsfördernde Salben oder barfuß laufen nicht geeignet. Nach dem Abklingen der Schmerzen muss eine weitere Überbelastung möglichst vermieden werden, da sich der Sporn als Auslöser der Entzündung nicht zurückbildet. Fersenkeile oder -polster dämpfen dann zwar, die Spannung in der Fußsohlenfascie wird aber dadurch eher erhöht. Als wirksame Hilfsmittel bei einem Fersensporn haben sich orthopädische Einlagen oder Längs- und Quergewölbestützen mit Fersenspornaussparung bewährt. Zusätzlich kann eine Auftrittsdämpfung durch den Einbau von Pufferabsätzen in die Schuhe erreicht werden. Dabei sollten Sie darauf achten, dass Ihre Schuhe eine Absatzhöhe von 20 bis 40 mm aufweisen. Weiche und breite Absätze, ebenso wie ein breites Fußbett, geben dem Fuß Halt und entlasten Sehnen und Muskulatur.

Dehnungs- und Gymnastikübungen dienen der Vorbeugung und Kräftigung der Fußmuskulatur, um spätere Überlastungsbeschwerden zu vermeiden. Besonders der MBT-Schuh überzeugt hier durch hervorragende Dämpfungseigenschaften und milde Dehnung. Weitere Informationen erhalten Sie bei Deiser Kompetenz für Schuh und Fuß oder unter der Info-Hotline 0841/34202.



Mit uns geht's besser!
DEISER Gesundheit

Fußanalyse-Gutschein im Wert von 20,- Euro*

- Fußanalyse
- Computergestützte Druckmessung
- Einlagenkontrolle
- Kompetente Beratung

*Es entstehen keine weiteren Kosten, gültig bis 31.12.2009
Einzulösen bei Deiser Kompetenz für Schuh & Fuß GmbH
Ziegelbräustraße 10, 85049 Ingolstadt
Bitte um telefonische Voranmeldung unter (0841) 3 42 02



Schuhe



Orthopädie