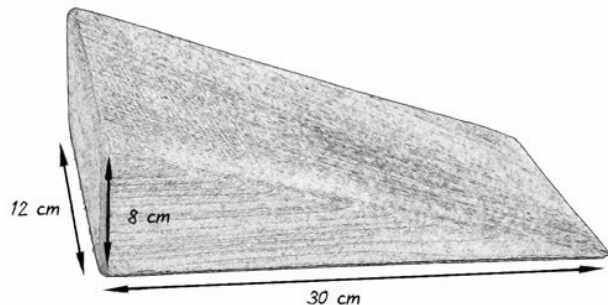


Bauen Sie sich Ihren eigenen Keil

Ein Holzkeil mit diesen Massen, welcher den Fuss vorne um ein paar Zentimeter anhebt, ist ein einfaches aber wirkungsvolles Hilfsmittel, welches schon vielen Menschen mit Fersenschmerzen geholfen hat.

Mit dem Keil müssen Sie nicht so weit nach vorne lehnen wie ohne, indem er den Hebelarm und damit die Zugkraft auf die Wade erhöht. Er wird auch in Zukunft ein tolles Mittel zur Vorbeugung dieser lästigen Schmerzen sein. Einfach wieder häufiger dehnen, wenn der Schmerz sich wieder bemerkbar macht.

Den Keil können Sie, mit ein bisschen Geschick, in wenigen Schritten selber herstellen oder, wenn Ihnen dies nicht möglich ist, auch bei uns für CHF 15.00 beziehen.



Weitere hilfreiche Tipps

Falls Sie mehr über die Ursachen und die Behandlung von Fersenschmerzen wissen möchten, empfehlen wir Ihnen folgendes leicht verständliche Buch:

Fersenschmerzen von Patrick Hofer ISBN 978-3734753992
CHF 18.00



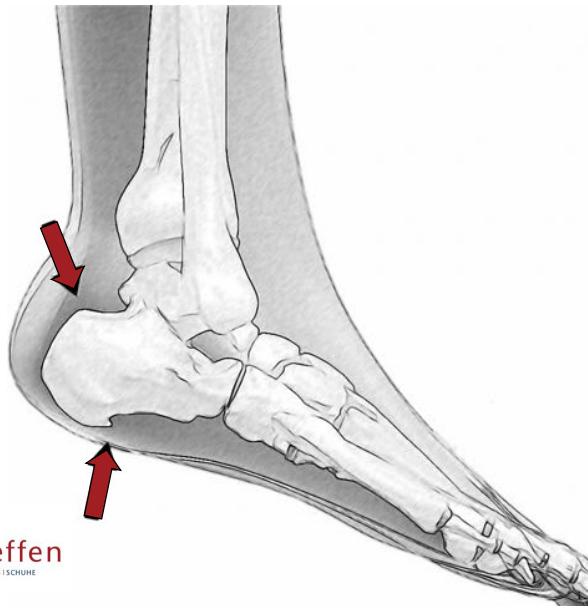
Schuheinlagen nach Mass

Falls Sie bereits seit mehreren Monaten oder wiederholt an Fersenschmerzen leiden können Ihnen Einlagen nach Mass vom Fussexperten endgültig helfen.

Fragen Sie nach einem Beratungstermin: www.marcosteffen.ch

Richtig dehnen bei Fersenschmerzen

Wie Sie mit passivem Dehnen der Wadenmuskeln eine Entspannung an der entzündeten und schmerzhaften Stelle der Ferse erreichen und damit den anhaltenden Kreislauf von Mikroverletzung, Überlastung und Entzündung stoppen können.



Für eine rasche Schmerzlinderung müssen Sie beim Dehnen **unbedingt** folgende 7 Punkte befolgen:

1. Immer **VOR** der Belastung (nach dem Aufstehen, vor der Arbeit, vor einem Spaziergang, vor dem Wandern, vor Sport usw.) ausüben!
2. Die Ferse bleibt am Boden.
3. Das Knie bleibt gestreckt.
4. Mit dem anderen Fuss soweit nach vorne bis Sie ein deutliches Ziehen in der Wade spüren.
5. So halten bis das Ziehen langsam nachlässt (ca. 60 sec)
6. Kein Wippen, einfach passiv die Waden entspannen.
7. 3-4 mal am Tag anwenden. Wenn die Fersenschmerzen nachlassen auch weniger, wenn sie wieder kommen dann wieder mehr.



Das Ziel dieser Übung

Wenn die Ferse schmerzt, belastet man diese unwillkürlich weniger stark. Die daraus resultierende dauernde Spannungserhöhung der Wadenmuskulatur führt zu einer Verkürzung des Arbeitsumfangs und der Beweglichkeit und erhöht die Zugkräfte an den entzündeten Stellen der Ferse. Eine Verlängerung des ganzen Zugsystems Wadenmuskel - Achillessehne - Plantarfaszie, wird zu einer Grundvoraussetzung für die Heilung.

Vermeiden Sie es, gerade in der kalten Jahreszeit, schnell loszulaufen (beim Joggen, mit dem Hund, zum Bus, usw.). Steigern Sie Ihr Tempo allmählich, damit vermeiden Sie Mikroverletzungen an den Sehnenansätzen der Ferse und den darauf folgenden Entzündungsschmerz!

Mit einem Keil gehts besser

Der Holzkeil oder ein ähnliches Hilfsmittel, welcher den Fuss vorne um ein paar Zentimeter anhebt, ist ein ideales und effektives Hilfsmittel.

Dadurch müssen Sie nicht so weit nach vorne lehnen und sich dabei festhalten. Zudem erinnert er Sie ans Dehnen und erhöht damit den Erfolg.

Den Keil könne Sie einfach selber machen oder bei uns für CHF 15.00 beziehen.

