



Effektive Übungen gegen Fersensporn: Für zuhause und den Urlaub

Haben Sie beim Auftreten oder Laufen einen stechenden Schmerz in der Ferse? Dies könnte auf einen **Fersensporn** hinweisen – eine schmerzhafte Entzündung, die oft durch Überlastung, ungeeignetes Schuhwerk oder eine verkürzte Wadenmuskulatur ausgelöst wird.

Die gute Nachricht: **Mit gezielten Übungen** können Sie die Beschwerden lindern und einer Verschlimmerung vorbeugen. Einige dieser Übungen lassen sich besonders gut im Urlaub durchführen, da die Unregelmäßigkeit des Sandbodens am Strand die Fußmuskulatur optimal stimuliert. Aber auch zu Hause können Sie Ihre Füße effektiv trainieren.

Im Folgenden zeigen wir Ihnen Übungen, die Sie flexibel im Alltag integrieren können, egal ob unterwegs oder zuhause.

Übungen gegen Fersenschmerzen

1. WADEN DEHNEN

Um einem Fersensporn vorzubeugen, sollten Sie **täglich** Ihre Waden dehnen.

Eine einfache Übung: Dehnen Sie die Wadenmuskulatur abends vor dem Schlafengehen **drei Mal** für jeweils 30 Sekunden.

Dies **entspannt die Muskeln** und **sorgt für eine bessere Durchblutung**, was nicht nur Ihre Füße entlastet, sondern auch zu einem besseren Schlaf beiträgt.





2. BALANCIEREN AUF EINEM HANDTUCH



Rollen Sie ein Handtuch der Länge nach zusammen und legen Sie es auf den Boden. Ziehen Sie den Bauchnabel ein, um die Körpermitte zu stabilisieren, und balancieren Sie barfuß auf dem Handtuch hin und her. Diese Übung **stärkt die Fußmuskulatur** und **verbessert das Gleichgewicht**.

3. FERSENHEBEN

Stellen Sie sich barfuß auf den Boden, ziehen Sie den Bauchnabel ein und heben Sie langsam die Fersen an, bis Sie auf den Zehenspitzen stehen.

Halten Sie diese Position für einige Sekunden, bevor Sie die Fersen langsam wieder senken.

Diese Übung **stärkt die Waden** und **entlastet die Plantarsehne**.





4. AUF DEN ZEHENSPITZEN GEHEN

Stellen Sie sich barfuß auf den Boden und heben Sie langsam die Fersen an, bis Sie auf den Zehenspitzen stehen. Gehen Sie nun auf den Zehenspitzen so weit wie möglich vorwärts.

Achten Sie darauf, den Bauchnabel einzuziehen und das Gleichgewicht zu halten.

Diese Übung **stärkt die Wadenmuskulatur, trainiert die Fußstabilität** und **entlastet die Plantarfaszie**.



5. EINBEINSTAND

Stehen Sie barfuß auf einem Bein und versuchen Sie, das Gleichgewicht zu halten.

Um die Übung zu intensivieren, können Sie die Augen schließen oder auf den Zehenspitzen stehen.

Dies **fördert** sowohl die **Stabilität** als auch die **Muskelkoordination**.





6. ZEHENFITNESS



Legen Sie kleine Gegenstände wie Kugeln, Steine oder Stifte auf den Boden.

Versuchen Sie, diese mit den Zehen aufzuheben und in einem Glas zu sammeln.

Diese Übung **stärkt die Fußmuskulatur** und **fördert die Beweglichkeit**.

7. INNENFUSSEBEN

Setzen Sie sich entspannt auf einen Stuhl, die Füße stehen flach auf dem Boden.

Heben Sie leicht die Innenseite eines Fußes an, während die Zehen auf dem Boden bleiben.

Um die Schwierigkeit zu erhöhen, können Sie diese Übung im Stehen auf einem Bein oder auf einem weichen Untergrund wie Sand durchführen.





8. FUSSMASSAGE

Legen Sie einen Tennis- oder Golfball unter die Fußsohle und rollen Sie den Fuß langsam darüber. Führen Sie die Übung für mindestens 2,5 Minuten pro Fuß durch. Diese Übung **dehnt die Plantarfaszie**.



9. BARFUSS AM STRAND SPAZIEREN

Gehen Sie barfuß am Strand entlang, um die Fußmuskulatur gezielt zu trainieren. Die natürlichen Unebenheiten des Sandbodens stimulieren die Fußsohlen und **fördern die Durchblutung**. Gleichzeitig werden die kleinen **Muskeln in den Füßen und Unterschenkeln gestärkt**, was die Stabilität verbessert und Schmerzen vorbeugen kann. Diese Übung bietet eine **sanfte Massage** und kann jederzeit im Urlaub oder Alltag am Strand integriert werden.

