



EMPFOHLENE ÜBUNGEN

zur unterstützenden Behandlung bei Plantarfasziitis, Plantarsehnenentzündung oder Fersensporn

EXZENTRISCHE DEHNÜBUNGEN FÜR DIE WADE

An einer Treppenstufe auf dem Vorfußballen stehend, sollen Sie sich mit einer Hand am Geländer stabilisieren. Die Fersen stehen damit hinten in der Luft. Jetzt senken Sie die Ferse des Beines, an dem Sie die Probleme haben, langsam (über 10 Sekunden) und soweit wie möglich ab. Bleiben Sie 2 Sekunden in der Endposition.



Um wieder hoch auf die alte Position zu kommen, benutzen Sie das gesunde Bein. Mit dem symptomatischen Bein wird nur die exzentrische Bewegung nach unten durchgeführt, nicht die konzentrische „Aufwärts“-Belastung. Die Übungen werden 2 mal täglich in 3 Serien à 15 Wiederholungen durchgeführt. Konsequenz für 12 Wochen.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.orthopaedie-zentrum.at



ZENTRUM FÜR ORTHOPÄDIE UND RHEUMATOLOGIE



Dr. Peter Bitzan, Dr. Radu-Lucian Jilavu, Dr. Florian Mittermayer und ein professionelles engagiertes Team aus spezialisierten Physiotherapeutinnen, Osteopathinnen und Arztassistentinnen ist für Sie da.

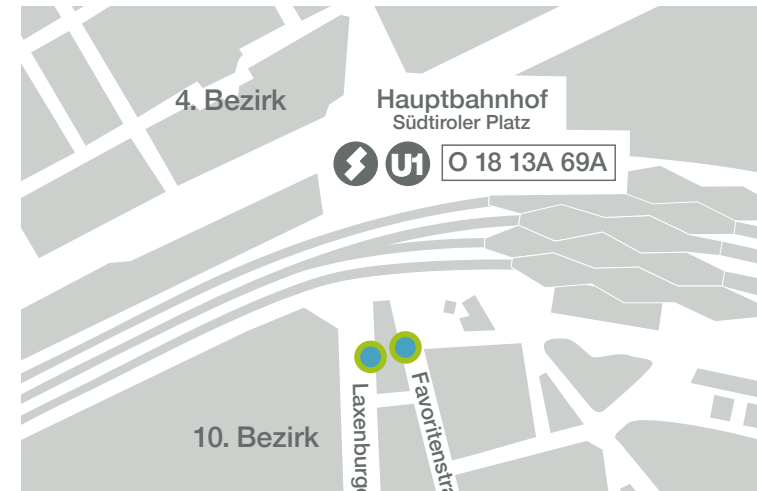
UNSERE THERAPIEANGEBOTE

- Facharztordination alle Kassen und privat
- Pysikalische Therapie
- Massagen
- Osteopathie
- Akupunktur
- Laser Therapie
- Magnetfeld
- Stoßwelle
- Modelleinlagen
- Rheumatologie
- Osteoporose
- Wirbelsäulen-coaching
- Baby Hüftultraschall
- Ultraschallgezielte Infiltrationen
- Viskosupplementierung-, Injektionen mit Hyaluronsäure
- Infusionen
- Gymnastik-übungen
- Bodycheck

LAGE DER FACHARZTPRAXIS UND DES THERAPIEZENTRUMS

Für weitere Informationen oder für eine Terminvereinbarung erreichen Sie uns von Montag bis Freitag zwischen 9 und 14 Uhr.

Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen bzw. vereinbaren Sie einen Behandlungstermin.



FACHARZTPRAXIS

1110 Wien, Laxenburger Straße 1-5/Stiege 2
Tel.: 01 / 602 11 57- 0
E-Mail: praxis@orthopaedie-zentrum.at
www.orthopaedie-zentrum.at

THERAPIEZENTRUM

1110 Wien, Favoritenstrasse 76



Download
Folder als PDF



PATIENTENINFORMATION

PLANTARSEHNENENTZÜNDUNG PLANTARFASZIITIS FERSENSPORN



WAS IST PLANTARFASZIITIS?

Plantarfasziitis ist eine schmerzhaft Reizung der Plantarsehne an der Fußsohle.

WAS IST DIE URSACHE FÜR PLANTARFASZIITIS?

Als Hauptursache für die Entzündung der Plantarsehne gelten:

- die Überlastung
- Fehlstellungen des Fußes wie ein Hohlfuß oder Knick-/Senkfuß
- Übergewicht
- eine Beinlängendifferenz
- Muskuläre Dysbalancen
- Muskelverkürzungen oder eine
- mangelhaft ausgebildete Fußmuskulatur

WIE LANGE DAUERT EINE PLANTARFASZIITIS?

Die schmerzhaft Phase kann in manchen Fällen bis zu einem Jahr dauern.

BEHANDLUNG & THERAPIE

Die Therapie der Plantarfasziitis erfolgt fast immer konservativ. Es werden also medikamentöse Therapie(en) und/oder physikalische Maßnahmen eingesetzt. Zumeist werden dabei mehrere Behandlungsmethoden kombiniert.

BEHANDLUNG MIT DER MASSAGEPISTOLE



So können die Durchblutung der Muskulatur angeregt und Verhärtungen in der Muskulatur gelöst werden.

EXTRAKORPORALE STOSSWELLENTHERAPIE



Bei dieser Behandlung dringen radiale Stoßwellen – das sind Schallwellen hoher Energie – über die Hautoberfläche in das menschliche Gewebe ein.

Der Körper reagiert mit einer erhöhten Stoffwechselaktivität um die Schmerzzone herum. Dadurch werden Heilungsprozesse angeregt oder beschleunigt.

In der Regel sind 3 Behandlungssitzungen im Abstand von jeweils einer Woche notwendig. Die Behandlung dauert dabei ca. 10 Minuten und kann ohne Wartezeit in unserer Praxis erfolgen.

PHYSIKALISCHE THERAPIEN



Physikalische Therapien wie Ultraschall, Hochtontherapie oder Iontophorese können in unserem Therapiezentrum durchgeführt werden.

BEHANDLUNG MIT EINLAGEN



Entlastung mittels Schuheinlagen. Diese werden individuell nach Maß und Gipsabdruck direkt in unserer Praxis angefertigt.

WEITERE BEHANDLUNGEN

Schienen und andere orthopädische Hilfsmittel wie Nachtlagerungsschienen

Kinesio-Tape: Tapinganleitung als PDF und Video bei einer Plantarfasziitis <https://www.truetape.de>

Für eine therapeutische Röntgenbestrahlung werden Sie in eine radiologische Praxis überwiesen.

Injektionen: Im Rahmen einer Infiltrationstherapie wird ein Betäubungsmittel oder ein Kortisonpräparat in die schmerzhaft Region des Fußes injiziert.

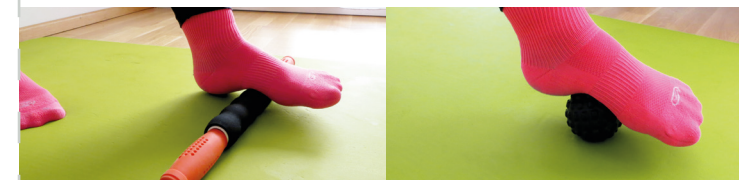
Balneotherapeutika sind medizinische, vom Arzt verschriebene Badesubstanzen (Ichtobad®, Humalbad®).

Chirurgie: In seltenen Fällen kann eine operative Teilresektion der Plantarfaszie notwendig werden.

EMPFOHLENE ÜBUNGEN

zur unterstützenden Behandlung bei Plantarfasziitis, Plantarsehnenentzündung oder Fersensporn

MASSAGE DER PLANTAR FASZIE MIT ISELBALL ODER ISELROLLE



DEHNEN, MOBILISIEREN DER FUSSGELENKE, AKTIVIEREN DER MUSKULATUR (THERABAND)



Halten Sie diese Positionen etwa 30 bis 60 Sek.

EISPACKUNGEN

Die Kryotherapie hilft die Entzündung zu verringern. Mit einer tiefgekühlten 0,5l PET Flasche alle 2 Stunden für ca. 10 Minuten die



betroffene Stelle kühlen. Eis oder andere Kühlmittel sollten Sie allerdings niemals direkt auf die Haut legen.