

Inhaltsverzeichnis

Kapitel I Einleitung.....	7
Fehlinformationen.....	7
Kapitel II Was ist ein Fersensporn (Plantarfasziitis)?.....	9
Anatomie.....	9
Wofür ist die Plantarfaszie gut?.....	11
Was ist ein Fersensporn?.....	11
Was ist am Begriff der Plantarfasziitis auszusetzen?.....	12
Wie entsteht der Fersensporn?.....	14
Wie häufig ist ein Fersensporn?.....	15
Kapitel III Risikofaktoren für die Entstehung eines Fersensporns.....	17
Wie kann man diese Informationen sinnvoll nutzen?.....	18
Kapitel IV Wie erkenne ich, dass ich einen Fersensporn (Plantarfasziitis) habe?.....	21
Bildgebende Verfahren.....	22
Kapitel V Welche Prognose hat der Fersensporn?.....	25
Kapitel VI Welche physiotherapeutischen Behandlungsmöglichkeiten gibt es?.....	29
Stretching und Dehnungen.....	29
Wie führe ich eine Dehnung der Plantarfaszie aus?.....	30
Wie oft und wie lange soll ich die Dehnung der Plantarfaszie durchführen?.....	33
Wie erkenne ich, ob meine Wadenmuskeln Flexibilitätsdefizite haben?.....	34
Welche Übungen sind geeignet, die Wadenmuskulatur zu dehnen?.....	36
Wie oft und wie lange soll die Dehnung der Wadenmuskulatur durchgeführt werden?.....	38
Triggerpunkt Therapie.....	39
Selbstbehandlung der Triggerpunkte bei einem Fersensporn.....	40
Kräftigung der Fußmuskulatur.....	44
Kräftigung der Wadenmuskulatur.....	49
Ausführungshinweise:.....	49
Manuelle Therapie.....	51
Taping.....	52
Beispiele für verschiedene Trainingsprogramme.....	53
Kapitel VII Wie messe ich meine Fortschritte?.....	57
Der Fuss-Funktions-Index.....	58
Kapitel VIII Welche weiteren Behandlungsmöglichkeiten sind empfehlenswert?.....	61
Autologes Blut und Plättchenreiches Plasma (PRP).....	61
Extracorporale Stoßwellentherapie.....	61
Fersenkissen und Fersenpolster.....	62
Kortison-Injektionen.....	63
Lasertherapie.....	64
Nachtschienen.....	64
Operationen.....	65
Orthopädische Einlagen.....	65
Nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR).....	66
Ultraschalltherapie.....	66
Literaturverzeichnis.....	69