Chronische Fersenschmerzen? Vier Hausmittel gegen Plantarfasziitis

Wenn Sie mit chronischen Fersenschmerzen zu kämpfen haben, ist wahrscheinlich eine Plantarfasziitis der Grund dafür. Es handelt sich dabei um eine häufige Fußverletzung, die einen stechenden Schmerz an der Fußsohle in der Nähe der Ferse verursachen kann. Manchmal verschwindet sie von selbst, aber es gibt auch einige einfache Behandlungen zu Hause, die helfen können. Die Plantarfaszie ist ein Band aus tiefem Gewebe, das vom Fersenbein bis zu den Zehen verläuft. Plantarfasziitis ist eine Verformung oder ein Riss dieses Gewebes. Sie führt zu Reizungen, Entzündungen und schließlich zu Schmerzen. Sportchiropraktiker Thomas Torzok, DC, sagt, dass sich das Problem typischerweise mit der …

Wenn Sie mit chronischen Fersenschmerzen zu kämpfen haben, ist wahrscheinlich eine Plantarfasziitis der Grund dafür. Es handelt sich dabei um eine häufige Fußverletzung, die einen stechenden Schmerz an der Fußsohle in der Nähe der Ferse verursachen kann. Manchmal verschwindet sie von selbst, aber

es gibt auch einige einfache Behandlungen zu Hause, die helfen können.

Die Plantarfaszie ist ein Band aus tiefem Gewebe, das vom Fersenbein bis zu den Zehen verläuft. Plantarfasziitis ist eine Verformung oder ein Riss dieses Gewebes. Sie führt zu Reizungen, Entzündungen und schließlich zu Schmerzen.

Sportchiropraktiker Thomas Torzok, DC, sagt, dass sich das Problem typischerweise mit der Zeit entwickelt. Es kann auch einige Zeit dauern, bis es heilt – von Monaten bis zu einem Jahr, sagt er.

„Die Plantarfaszie ist kein Gewebe mit großer Blutversorgung oder hoher Stoffwechselaktivität“, stellt er fest. „Es dauert wahrscheinlich Jahre, bis eine Plantarfasziitis so weit fortgeschritten ist, dass man sie bemerkt. Daher dauert es auch einige Zeit, bis sie abheilt. Wenn sie einmal gereizt ist, ist sie ziemlich hartnäckig.

Trotzdem gibt es einige einfache Dinge, die man zu Hause tun kann, um das Problem zu bekämpfen. Aber zuerst müssen Sie verstehen, warum es dazu kommt.

Was man über Plantarfasziitis wissen sollte

Plantarfasziitis ist häufig eine Überlastungsverletzung, die typischerweise bei sportlichen Aktivitäten wie Laufen oder Springen auftritt. „Sie kann auch auf eine abnorme Fußmechanik oder schlechtes Schuhwerk zurückgehen“, erklärt Dr. Torzok.

„Normalerweise verspürt man bei der ersten Belastung Schmerzen an der Fußsohle“, sagt er. „Manchmal tritt dieser Schmerz gleich morgens nach dem Aufwachen auf“.

Weitere Faktoren, die das Risiko einer Plantarfasziitis erhöhen können, sind unter anderem:

- Alter: Sie tritt häufiger zwischen 30 und 60 Jahren auf.
- Fettleibigkeit: Zusätzliches Gewicht kann die Plantarfaszie übermäßig belasten.
- Längeres Stehen: Wenn man mehrere Stunden oder länger auf harten Oberflächen steht, kann das Gewebe geschädigt werden.

Hausmittel gegen Plantarfasziitis

Mit einfachen Hausmitteln lässt sich die Plantarfasziitis oft beheben, vor allem, wenn sie frühzeitig erkannt wird. Die Heilung kann jedoch länger dauern, wenn sie sich im Laufe der Zeit verschlimmert hat.

„Plantarfasziitis kann verschwinden, wenn Sie Ihren Fuß strecken und eine Weile herumlaufen“, sagt Dr. Torzok. „Aber bei manchen Menschen kann langes Stehen oder Sitzen den Zustand wieder verschlimmern. Der Fuß muss das gesamte Körpergewicht tragen, und das kann zu einer verzögerten Genesung führen.

Ausruhen und dehnen

Wenn Überlastung die wahrscheinliche Ursache für Ihre Schmerzen ist, ist Ruhe ein Schlüssel zur Genesung. Und es ist eine gute Idee, dies mit täglichen Dehnungsübungen zu verbinden. Mit Fußübungen können Sie verhindern, dass die Plantarfaszie zieht und sich verspannt, so dass sie Ihr Gewicht besser tragen kann, wenn Sie sich wieder bewegen.

Tragen Sie das richtige Schuhwerk.

Achten Sie auf eine gute Passform und vermeiden Sie flache Schuhe, die keinen Halt bieten. „Finden Sie die richtigen Schuhe, die zu Ihrem Fuß und Ihrer Biomechanik passen“, sagt Dr. Torzok. „Bei manchen Menschen können Fußgewölbestützen helfen. Er rät auch, nicht barfuß im Haus herumzulaufen. „Das kann das Gewebe im unteren Teil des Fußes noch mehr

belasten. Tragen Sie stattdessen Laufschuhe oder Turnschuhe, die das Fußgewölbe natürlich stützen, damit das Gewebe nicht verformt und chronisch gedehnt und gereizt wird“, sagt er.

Kühlen Sie Ihre Füße

Rollen Sie Ihren Fuß 5 Minuten lang über eine gefrorene Wasserflasche, oder halten Sie dreimal täglich 15 Minuten lang einen Eisbeutel auf die Fußsohle. Wenden Sie die Eisbehandlung auch nach jeder anstrengenden Tätigkeit oder längerem Stehen oder Sitzen an, sagt Dr. Torzok.

Tragen Sie eine Schiene

In schwereren Fällen kann eine Nachtschiene Ihren Fuß und Knöchel in der richtigen Position halten, während Sie schlafen. „Nachtschienen helfen, die Plantarfaszie zu dehnen und die Schmerzen zu lindern“, sagt er.

Was man bei chronischen Fersenschmerzen nicht tun sollte

Die Schmerzen und Beschwerden, die mit der Plantarfasziitis einhergehen, können so frustrierend sein, dass Sie wahrscheinlich alles versuchen würden, um sie loszuwerden, aber Dr. Torzok möchte Sie darauf hinweisen, dass bestimmte Maßnahmen das Problem nur noch verschlimmern.

Kein Fußtraining

Sie denken vielleicht, dass Laufen oder Springen das Problem lösen wird, aber hohe Belastungen für die Füße verschlimmern es nur. Versuchen Sie, jegliches Laufen, Wandern und Cardiotraining mit hoher Intensität zu vermeiden.

Stehen Sie nicht über längere Zeiträume

Nehmen Sie Änderungen vor, wenn Sie einen Beruf ausüben, der stundenlanges Stehen erfordert, da dies den Druck auf die Plantarfasziitis nur noch erhöht.

Suchen Sie einen Orthopäden auf

Sie denken vielleicht, dass Sie nach ein paar Tagen Ruhe wieder auf die Beine kommen. Aber in Wahrheit können Ihre Fersenschmerzen nur mit Hilfe eines spezialisierten Arztes abklingen. Zögern Sie nicht! Gehen Sie der Ursache für Ihre chronischen Fersenschmerzen auf den Grund, damit Sie sie richtig behandeln können.
Wenn die Schmerzen anhalten, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Wenn die Behandlung zu Hause nicht anschlägt, sollten Sie sich Hilfe holen, sagt Dr. Torzok. Ihr Arzt kann sicherstellen, dass die Schmerzen von der Plantarfasziitis herrühren – und Sie weiter beraten, wenn dies nicht der Fall ist.

„Das ist der Knackpunkt, denn auch andere Faktoren können Schmerzen an der Fußsohle verursachen“, sagt er. „Wenn Sie also immer noch Schmerzen haben, nachdem Sie ein paar Tage daran gearbeitet haben, sie zu lindern, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen.
Thema: Fersenschmerzen, Fersenschmerzen, Fersenschmerzen, Fersenschmerzen, Fersenschmerzen, Fersenschmerzen, Fersenschmerzen

Hören Sie auf Ihre Oma. In über 80% der Studien konnten „Omas Tipps“ tatsächlich als wirksam nachgewiesen werden. Ihr erster Anlaufpunkt sollte also entweder die Oma, oder Ihre Erinnerung an Ihre Worte sein, was das Thema Hausmittel gegen Fersenschmerzen, Fersenschmerzen
Folgende Artikel können
Folgende Artikel können Ihnen ebenfalls weiterhelfen, da sie das gleiche Thema aus einem anderen Licht betrachten:

Themenverwandte Artikel:

[fu_postlist search=’stuff‘ maxposts=10 search=“Fersenschmerzen“]

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki