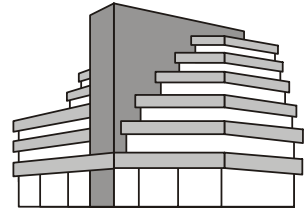


Dr. med. Joachim Gärtner

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

Dr. med. Andrea Servatius



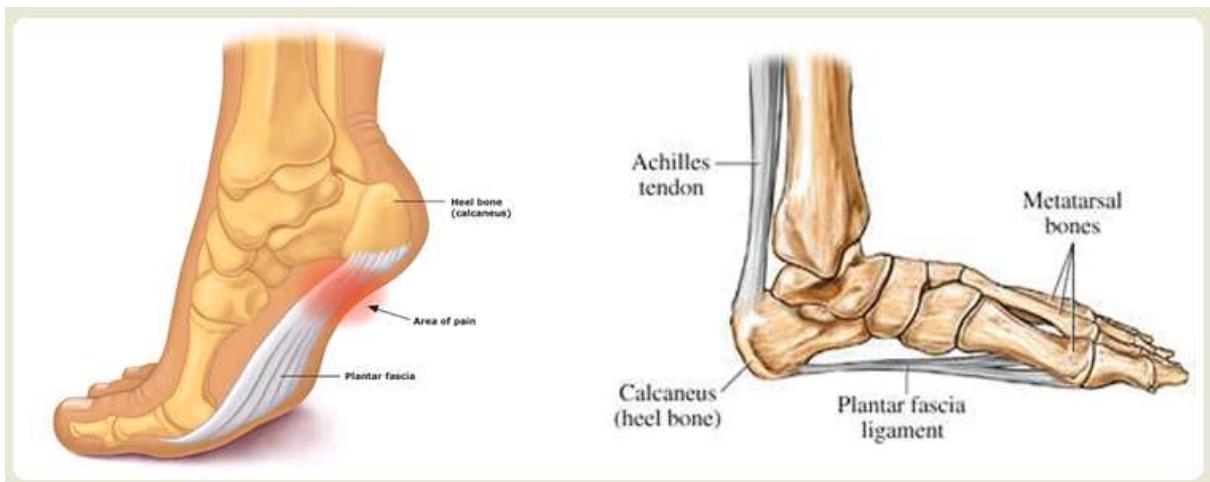
Fasziitis plantaris (sogenannter Fersensporn)

Durch unbekannte Ursache kommt es zu einem Reizzustand am Ansatz der Fuß-Sehnen-Platte (= Plantarfaszie) am Fersenbein (= Calcaneus). Früher dachte man, ein knöcherner Sporn löse den Schmerz aus. Seit langem wissen wir, dass die Beschwerden völlig unabhängig von einem Sporn auftreten.

Bahnhofstraße 9
27356 Rotenburg

Tel. 04261 3040
Fax 04261 960360

www.gaertner-servatius.de
mail@gaertner-servatius.de

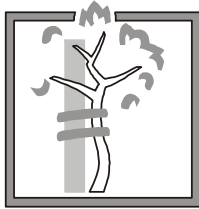


Behandlungsmöglichkeiten

1. Locheinlagen mit Hohllegung an der schmerzhaften Stelle, alternativ weiche Fersenkissen (Viscoheel). Gute Laufschuhe.
2. Continuum-Behandlung: Täglich 20 Sekunden auf einem Kieselstein mit der schmerzhaften Stelle stehen.
3. ESWT (extracorporale Stosswellentherapie)

Focussierte Stosswellen = ESWT (radiale Stosswellen sind weniger effektiv) werden 3x im Abstand von 1 – 2 Wochen mit je 2000 Impulsen schmerzfrei auf die Ferse abgeben.

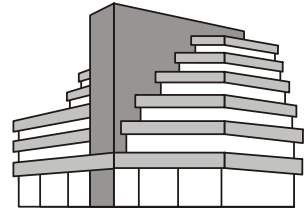




Dr. med. Joachim Gärtner

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

Dr. med. Andrea Servatius



Kräftigung der Fußmuskeln und Dehnung der Plantarfaszie



(nach Rathleff MS)

Jeden 2. Tag 10x für 3 Monate:

3 Sekunden auf die Zehenspitzen gehen

2 Sekunden oben stehen bleiben

3 Sekunden absenken

10 Wiederholungen werden anfangs 1x pro Übungstag im schmerzfreien Rahmen gemacht, später bis zu 4x pro Übungstag. Zusätzlich kann dann ein Rucksack mit Gewicht benutzt werden.

4. Darco-Orthese

Nachtschiene mit Streckstellung der Großzehe dehnt die Plantarfaszie.

Nach 6 Monaten kann Besserung eintreten.

5. Spritzenbehandlungen mit Cortison, Hyaluronsäure, pflanzlichen Präparaten oder PRP (Platet Rich Plasma = thrombozytenreiches Blutplasma) zeigen in Studien uneinheitliche Ergebnisse.

Besuchen Sie uns im Internet: www.gaertner-servatius.de

Ihre

Orthopädische Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Joachim Gärtner & Dr. med. Andrea Servatius

