

# MBT\_ACADEMY

## Stachel im Fuß, Plantarfasziitis, Fersensporn und Co.

Die Plantarfaszie, die auch als Plantaraponeurose bezeichnet wird, ist eine in Längs- und Querrichtung verlaufende sehnige Verbindung, die die gesamte Fußsohle umspannt.

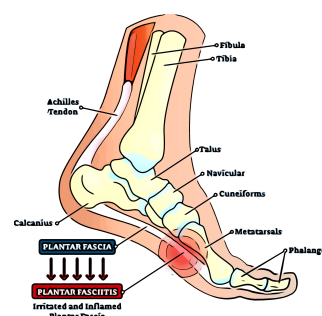
Die Plantarfaszie dient als elastische Faszie und spannt die Fußbögen. Voraussetzung ist eine 10 % Dehnfähigkeit und die Stabilität der Haltepunkte. Ihr steht in ihrer Einflussnahme, eine Schlüsselrolle für den gesamten Körper zu.

### Ursachen zur Entstehung einer Plantarfasziitis

Fußsohlenbeschwerden sind eine Reaktion der Fußsohlen Strukturen auf erhöhte Scherkräfte, als Ergebnis einer anatomisch unnatürlichen Belastung.

Durch seitenungleiche Schwerpunktverlagerungen und fehlerhafter Fußstellung, beim Gehen und Stehen, entstehen ungünstige Zugkräfte auf die Plantarfaszie.

Überlastung der Strukturen beim Gehen und Laufen durch einen falschen Landepunkt beim Aufsetzen des Fußes. Häufig ist das Kniegelenk im Moment des ersten Bodenkontaktes durchgestreckt und der Fuß wird zu weit vor dem Körperschwerpunkt aufgesetzt.



Die Fußsohlenstruktur ist in diesen Punkten einer Überlastung und den daraus resultierenden schmerzhaften Symptomen wie Entzündungen, Verklebungen und Bewegungseinschränkungen ausgesetzt.

Eine erfolgreiche Versorgung, wird aufgrund der Komplexität des Beschwerdebildes am besten begleitet mit den Hinweisen, der Hilfe zur Selbsthilfe.

- Zunächst Schonung durch Entlastung, durch das Tragen von **MBT Schuhen**, Tapen, Einlagen, Basische Fußbäder.
- Einer Ganganalyse mit anschließender Anleitung zur Verbesserung des Gangbildes und der Körperhaltung. Auch durch ein funktionell richtiges **Aufsetzen** und **Abrollen** des Fußes, dies ist im Gangzyklus ein äußerst wichtiger Vorgang, damit die Fortbewegung zu Fuß unter biomechanisch günstigen Voraussetzungen erfolgt.  
In diesem Zusammenhang hat sich der Einsatz von **MBT Schuhen** nachweislich bestens bewährt.
- Ergänzend erwähnt, reduzieren **MBT Schuhe** durch ihre einzigartige Sohlenkonstruktion die Belastung, durch ein Verkürzen der Bodenkontaktzeit, als auch eine Reduzierung der Scherkräfte beim Gehen und Stehen auf Fuß und Bein.

**MBT** wenn es um die Qualität der Bewegung geht