

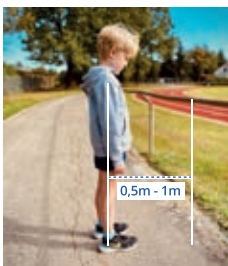


Dehnübung gegen Fersenschmerzen bei Kindern und Jugendlichen

Endlich Schmerzfrei!

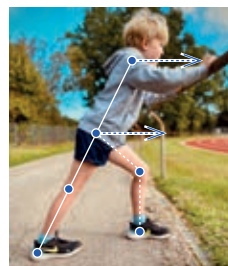
Fersenschmerzen bei Kindern werden durch die Erkrankung Apophysitis Calcanei, sowie Morbus Sever verursacht. Eine sehr erfolgreiche **2-Wege Behandlung**, die bereits in vielen Leistungszentren eingesetzt wird, besteht aus dem Tragen von speziellen **Therapie-Einlagen** namens FERSOmed® Aktiv Kids sowie einer kontrollierten **Dehnübung** der Wadenmuskulatur und Achillessehne.

Eine **kontrollierte und sichere** Dehnübung der Wadenmuskulatur mit Achillessehne reduziert die Zugverspannung und Krafteinwirkung auf den Fersenbeinknochen und das Sprunggelenk. Diese Übung dehnt nicht nur die **Achillessehne**, sondern zusätzlich auch die **hintere Wadenbeinmuskulatur** und gilt somit als eine der **effektivsten Übungen** gegen Apophysitis Calcanei und Morbus Sever.

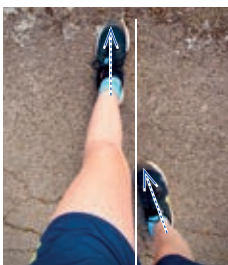


Suchen Sie sich ein Objekt, an dem sich Ihr Kind abstützen kann. Zum Beispiel eine Stange, eine Wand oder ein Türstock.

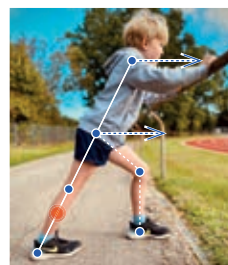
Lassen Sie Ihr Kind einen großen Schritt zurücktreten, sodass der Abstand zum Objekt **ca. 0,5m - 1m** groß ist.



Achten Sie nun darauf, dass sich Ihr Kind **langsam und gleichmäßig** nach vorne beugt und dabei das **hintere Knie gestreckt** hält. Die Hüfte bewegt sich parallel zum Oberkörper nach vorne. Die Ferse des hintern Fußes muss dabei immer **am Boden bleiben**.



Richten Sie nun die Füße Ihres Kindes so aus, dass der **vordere Fuß gerade nach vorne** und der **hintere Fuß leicht nach innen gedreht** und mit den Zehen Richtung Ferse des anderen Fußes zeigt. Der Abstand zwischen den Füßen beträgt eine Schrittlänge.



Ihr Kind sollte sich so weit nach vorne beugen, bis eine **starke Spannung (ziehen / brennen)** im hinteren oberen Wadenbereich unterhalb der Kniekehle entsteht. Diese Spannung **20 Sekunden** lang gleichmäßig halten. Nicht unter Spannung wippen.

Die richtige Anwendung

- 3x täglich
- 5x abwechselnd links und rechts
- Jeweils 20 Sekunden halten

Weitere Informationen unter:
www.fersomed.de