

**Thema:** Physiotherapie**Redakteur:**

---

## Therapie bei Fersenschmerzen

Fersensporn und Schmerzen in der Ferse sind das Thema im Studiogespräch, zu dem Experte Karl-Heinz Kristen geladen ist. Kristen erklärt, wie es zu Belastungen und Beschwerden an der Ferse kommt, wie man vorbeugen und was man dagegen tun kann. Bei den Behandlungen gäbe es verschiedene Methoden, so Kristen. Ratsam seien neben dem richtigen Schuhwerk etwa Dehnungsübungen gegen Verspannungen, die durch speziell ausgebildete Therapeuten angeleitet werden. Konkret solle man sich physiotherapeutisch instruieren lassen, welche Dehnungsübungen wie und wie lange gemacht werden sollen und welche Muskeln aktiviert werden sollen, so Kristen weiter. Damit könne eine Verbesserung von bis zu 70 Prozent erreicht werden.

**O-Ton:** Karl-Heinz Kristen (Orthopäde und Fußspezialist/Studiogast)