



Workshop

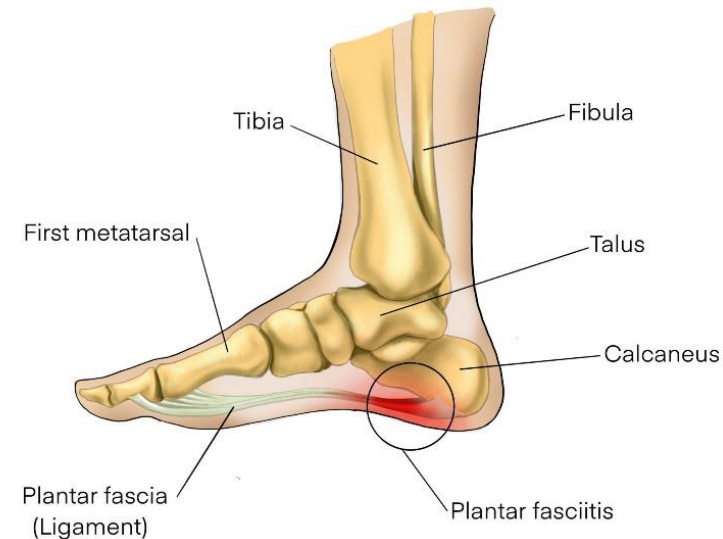
Plantarfasziitis und Fersensporn

walking⁺ together worldwide

- Ziele:

- ✓ Verstehen, was Fersensporn und Plantarfasziitis sind
- ✓ Wissen, warum Fersensporn und Plantarfasziitis auftreten
- ✓ Zu wissen, warum unsere Produkte das Verkaufsargument unterstützen können
- ✓ Lernen, welche zusätzlichen Übungen hilfreich sind

- Definition Plantarfasziitis:
 - Die Plantarfasziitis ist eine **Entzündung** des Ursprungs der so genannten Plantarfaszie (auch Plantarsehne genannt) am Fersenbein.



- Definition Fersensporn:
 - Ein Fersensporn ist eine knöchernerne Wucherung, die sich am **Fersenbein (dem Calcaneus)** bildet. Man unterscheidet zwischen dem plantaren Fersensporn und dem **dorsalen (oder kranialen)** Fersensporn.



- Die Symptome:
 - Anlaufschmerzen bei den ersten Schritten nach dem Schlafen oder nach langem Sitzen
 - Brennender Schmerz
 - Schmerzen beim Hochziehen der Zehen und Abrollen des Fußes
 - Extreme Belastungen, wie z. B. Springen, verstärken den Schmerz

- Die Ursache:

- ?
- ?
- ?
- ?
- ?
- ?

- Die Ursache:

- Harte, flache Böden
- Falsches Schuhwerk
- Mangel an Bewegung
- Geschwächte Fußmuskeln und Fußfehlstellungen

Schlussfolgerung: *Die genannten Ursachen führen dazu, dass unser Bewegungsapparat an Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewichtsfähigkeit verliert und dadurch anfällig für Fehl- und Überbelastungen wird.*

- kybun Joya-Therapie:

- ?

- ?

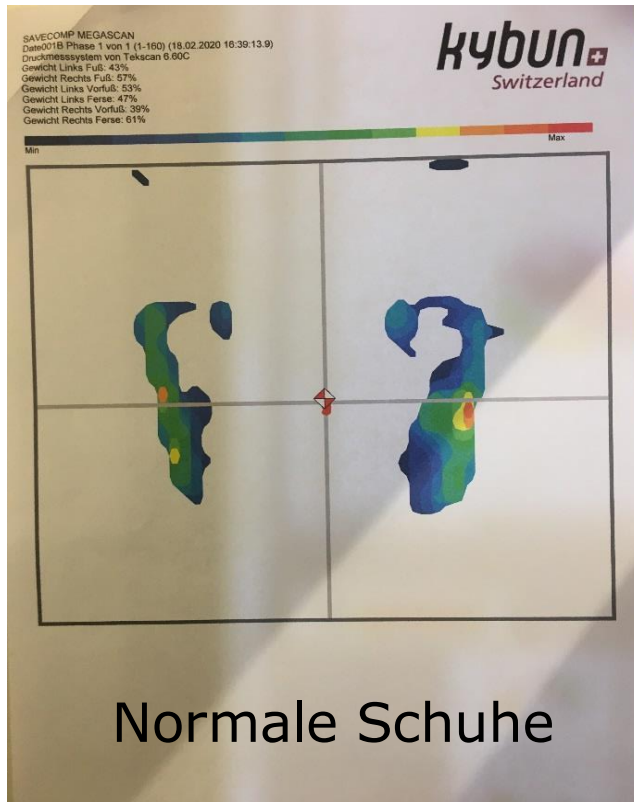
- ?

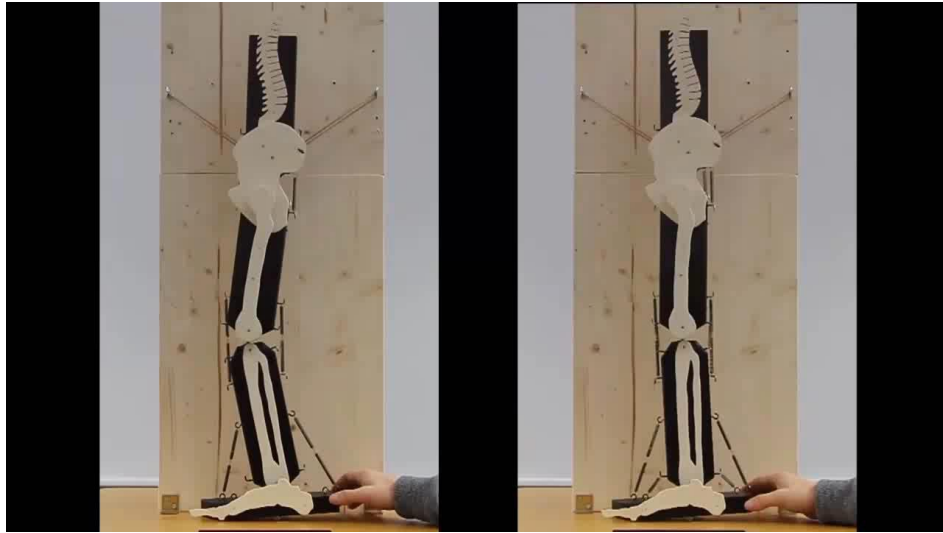
- ?

- ?

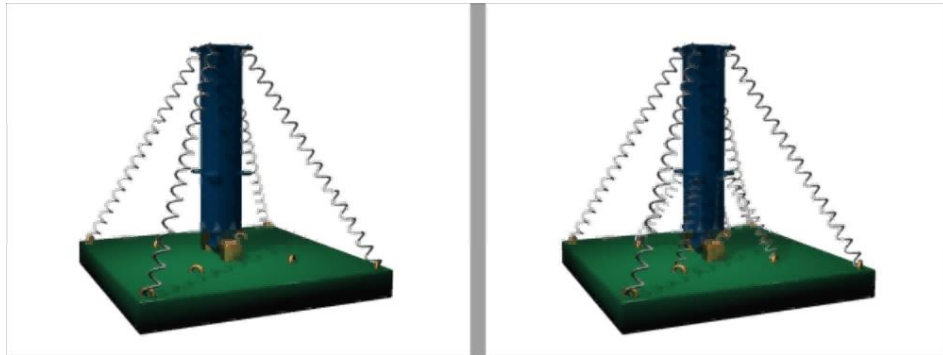
- ?

- kybun Joya-Therapie:
 - Optimierte Druckverteilung



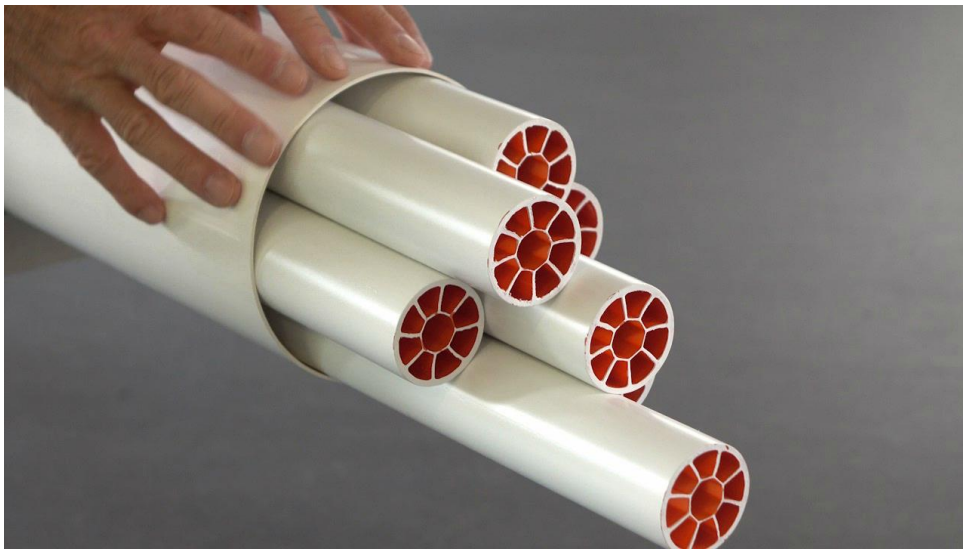


- Mobilisierung und Dehnung der Plantarfaszie
- Aktivierung und Kräftigung der Füße
- Aktivierung eines natürlichen und physiologischen Gangbildes
- Ableitung von schädlichen Stößen



Workshop – Plantarfasziitis / Fersensporn

- Pflege und Schutz der Faszien
- Neuprogrammierung des Gangbildes



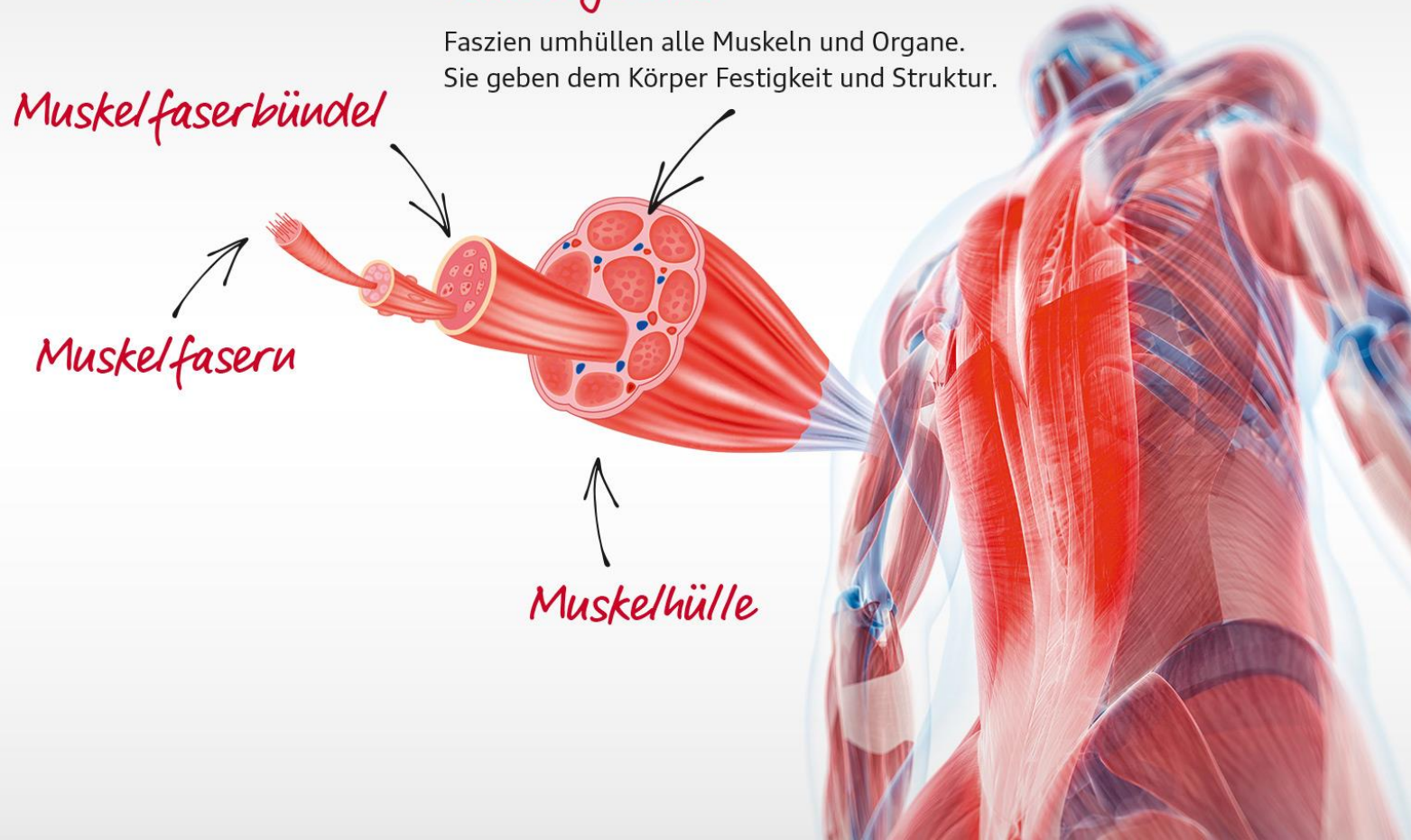
Fasziengewebe

Faszien umhüllen alle Muskeln und Organe.
Sie geben dem Körper Festigkeit und Struktur.

Muskelfaserbündel

Muskelfasern

Muskelhülle

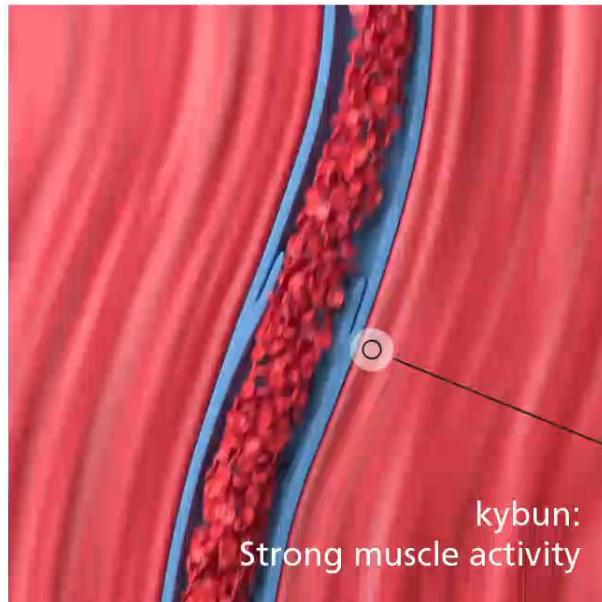


- Förderung der Blutzirkulation – Venöse Entstauung

Vein activity with kybun

+ With kybun shoe / mat

- Good blood flow
- Relieves leg pressure



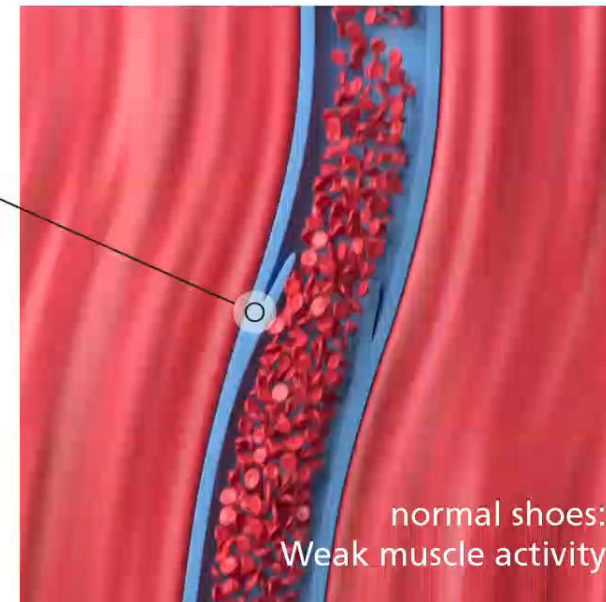
Overpressure on the venous valves
Causes varicose veins

Relief of venous valves
Prevents varicose veins

Vein activity with normal shoes

- Without kybun shoe / mat

- Poor blood flow
- Heavy legs



- Übungen
 - ✓ kybun Joya Walking
 - ✓ Dehnen
 - ✓ Faszien rollen
 - ✓ Stärkung der Muskeln

- Übungen - kybun Joya Walking:
 - Kontrollierter Fersenauftritt mit Muskelaktivierung



- Den Fuß an der Pronation und der Rückenlage hindern
- Verhindert das Herunterfallen des Mittel- und Vorfußes
- Verringern des Abrollens mit dem Vorfuß

- Übungen - kybun Joya Walking:
 - Ein kontrolliertes Gehmuster
 - Weniger Bewegungsumfang zu Beginn

- Übungen - Dehnung der Wadenmuskulatur

- Ziel: Beweglichkeit im Bereich des Sprunggelenks & Reduzierung der Spannung in der dorsalen Kette

- Übung 1:

- 1-2 Mal pro Tag
- 3x 30 Sekunden auf jeder Seite



- Übungen - Dehnung der Waden- und hinteren Oberschenkelmuskulatur
 - Ziel: Beweglichkeit im Bereich des Sprunggelenks & Reduzierung der Spannung in der dorsalen Kette
 - Übung 2:
 - 3 Mal pro Tag
 - 30 Sekunden



- Übungen - Dehnung von Gesäßmuskeln und Hüften
 - Ziel: Beweglichkeit im Bereich des Sprunggelenks & Reduzierung der Spannung in der dorsalen Kette
 - Übung 3:
 - 3 x 30 Sekunden halten Übung
 - 1-2 x täglich pro Seite durchführen



- Übungen - Faszien rollen Fußsohle
 - Ziel: Beweglichkeit im Bereich des Sprunggelenks & Reduzierung der Spannung in der dorsalen Kette
 - Übung 1:
 - 1-2 Mal pro Tag
 - Mindestens 20 Sekunden jeder Fuß



- Übungen - Faszien rollen Wadenmuskeln
 - Ziel: Beweglichkeit im Bereich des Sprunggelenks & Reduzierung der Spannung in der dorsalen Kette
 - Übung 2:
 - Mindestens 20-30 Sekunden pro Seite
 - 1-2 Mal täglich durchführen



- Übungen - Faszien rollen Gesäßmuskeln & Hüften
 - Ziel: Beweglichkeit im Bereich des Sprunggelenks & Abbau von Verspannungen im Wirbelsäulenkette
 - Übung 3:
 - Mindestens 20-30 Sekunden pro Seite
 - 1-2 Mal täglich durchführen



- Übungen - Stärkung der Fußmuskulatur
 - Ziel: Mehr Stabilität im Sprunggelenk erreichen
 - Übung 1:
 - 3 Sätze mit 8-12 Wiederholungen pro Fuß
 - 2-3 Mal pro Woche durchführen



- Übungen - Muskelaufbau kybun Matte

- Ziel: Mehr Stabilität im Sprunggelenk erreichen

- Übung 2:

- 3 Sätze mit 8-12 Wiederholungen pro Seite
- 2-3 Mal pro Woche durchführen
- Um es noch schwieriger zu machen, führen Sie die Übung mit einem Bein aus.



Workshop - Plantarfasziitis / Fersensporn





**Vielen Dank für Eure
Aufmerksamkeit!**

walking⁺ **together** worldwide