

-----Ursprüngliche Nachricht-----

Von: Robert Goldmann

Gesendet: Montag, 21. April 2014

An: Karl Müller

Betreff: Northwest Harris-20140421-00022.jpg

Eine kaum schlagbare Kombination bei **Plantar Fasciitis**:

- 1, Kybun-Schuhe + Ueberzieh-Kissen fuer das Fussgewoelbe. Siehe Foto.
2. KEINE schmerzhaften Streckuebungen gegen die Wand. Das verschlimmert die Entzuendung! Nur nicht-schmerzhaft strecken, z.B. im Stand bei ueberkreuzten und gesteckten Beinen, den rechten Fuss mit der linken Hand beruehren versuchen, und umgekehrt.
3. Nicht rennen, nicht mit Knie-Flexion buecken, es sei denn, Fuss bleibt in mindestens 90 Grad-Winkel zum Unterbein. Taeglich schwimmen. Waden- und Schienen-Muskulatur im Fitness-Studio staerken. Mit Zehen wiederholt so tun, als ob man ein Handtuck mit den Zehen greifen will - eine Uebung fuer den Schreibtisch!
4. Massieren der Fussohle der Laenge nach, nicht quer zur Laufrichtung. Wasserduesen im Warmbad massieren auch wohltuend. Abends Fuesse ueber Plastik-Wasserflaschen aus dem Gefrierfach rollen. Kneipp-Wechsel von kalt auf warm.
5. Kohlenhydrate + Zucker + Alkohol gegen Null fahren.
6. Kortison: Einmal ja. Wiederholt nein, wegen Nebenwirkungen.

Dies ist die Summe meiner Erfahrungen, schluckzessive erlernt ueber einen 2-Jahres-Zeitraum. Wie man schnell erkennt, da widerspricht einiges dem, was der Fussorthopaede von sich gibt. Wie man auch erfahren muss, ist teurer Rat nicht immer gut, und guter Rat wie oben muss nicht teuer sein. Wer Obiges macht, dessen Rekonvaleszens ist kuerzer als die meinige!!

Robert Goldmann  
Houston, TX

Sent via BlackBerry