


Massage hilft bei Ledderhose

Bei mir wurde vor zwei Jahren Morbus Ledderhose an der rechten Fußsohle diagnostiziert. Ein halbes Jahr später auch an der linken Fußsohle. Die Knötchen wuchsen teils auf Taubenei-Größe an, taten aber nicht weh. Trotzdem wollte mein Orthopäde gern operieren.

Der glückliche Zufall brachte die Lösung: Beim Sporttraining haben wir mit Faszienrollen gearbeitet, auch die Fußsohlen damit "gequält". Das tat zugegebener weise weh, aber schon am nächsten Tag hatte ich den Eindruck, die Knötchen wären etwas kleiner geworden. Jetzt, nach 2 Monaten mehr oder weniger regelmäßigem Rollen unter dem Fuß, sind meine Knötchen fast weg. Ich kann das nur empfehlen!

Faszienrollen gibt es in verschiedenen Größen, mit und ohne Struktur. Beides ist wahrscheinlich gut. Da ich die Rollen im Fitness-Studio benutzen kann, habe ich selbst keine.

Wenn ich abends vor dem Fernseher sitze, rolle ich auf einem Nudelholz , alter Hausfrauentrick! Jeden Fuß vielleicht 5 min. Übrigens gehe ich da nicht zimperlich vor, ich übe schon ordentlich Druck aus.

Viel Erfolg !

Heidi

März 2018