

Erfahrungsbericht einer Patientin mit Fersensporn:

Auslöser meines **Fersensporn**s waren vermutlich sensomotorische Einlagen, die ich eine Zeit lang ständig getragen habe, um diverse Haltungs- und Fußprobleme in den Griff zu bekommen.

Behandelt wurde der **Fersensporn** zunächst mit den üblichen Fersenpolstern und zusätzlich mit einem Tens-Gerät. Als das nicht zu einer Besserung führte, ließ ich drei Behandlungen mit einer Stoßwellentherapie durchführen. Leider war diese ohne Erfolg und dazu auch noch kostspielig. Als Nächstes erfolgten eine einmalige Behandlung mit einem Scenar-Gerät und anschließend ein Physiotape. Weiterhin trat keine Besserung ein. Dann wurde mir noch eine manuelle Therapie verschrieben, aber die Fersenschmerzen gingen davon auch nicht weg.

Mit der Zeit wurden die **Fersenprobleme** zwar schwächer, aber ich musste immer Fersenpolster in meine Schuhe legen bzw. habe ich in Sportschuhen mit guter Dämpfung handelsübliche Geleinlagen getragen. Sobald ich jedoch ohne irgendeine Polsterung gelaufen bin oder auch nach dem Tennisspielen mit Geleinlagen hatte ich wieder stärkere Probleme. Diese ganze Geschichte zog sich über mehrere Jahre hin.

Dann habe ich **Step Forward Einlagen** ausprobiert und die Fersenschmerzen wurden Schritt für Schritt besser. Mittlerweile habe ich auch nach dem Tennisspielen oder Joggen keinerlei Fersenschmerzen – und als Nebeneffekt auch keine Knieprobleme und Schmerzen an den Gelenken der großen Zehen mehr, was vorher regelmäßig der Fall war. Ich trage die Einlagen **in fast allen Schuhen**, auch in denen, die ich zuvor nicht mehr anziehen konnte aber zum Glück behalten habe. Gelegentlich trage ich auch Schuhe ohne die Einlagen und bisher habe ich auch da **keine Probleme** gehabt.

Mein Fazit ist also, dass Step Forward Einlagen für meine Füße angenehm zu tragen und gut geeignet sind.