

Fersenschmerz Ist es ein Fersensporn?

Dr. Thomas Schneider,
leitender Orthopäde
und Fußchirurg der Gelenk-
Klinik Gundelfingen

Bei Fersenschmerzen lautet die Diagnose vielfach Fersensporn. „In manchem Fall zu Unrecht“, weiß Dr. Thomas Schneider, leitender Orthopäde und Fußchirurg der Gelenk-Klinik Gundelfingen. Wie erkennt man einen Fersensporn und welche Hilfen gibt es? Die Antworten des Fußexperten lesen Sie hier.

Herr Dr. Schneider, ein Patient mit Fersenschmerzen kommt zu Ihnen. Wie gehen Sie vor?

Ich erfrage zunächst die Symptome des Patienten, taste den Fuß ab, dann führen wir eine Fußdruckmessung durch und untersuchen mit Ultraschall oder Röntgen, bei diffusen

Schmerzen auch mit MRT-Aufnahmen. Auf diese Weise klären wir, ob es sich um einen unteren Fersensporn oder eine andere Fußkrankung handelt, etwa die Haglundferse oder eine Achillessehnenentzündung.

Können Sie diese Erkrankungen kurz erläutern?

Dr. Schneider: Bei der **Haglundexostose**, auch **Haglundferse** genannt, handelt es sich um eine knöcherne Veränderung – eine angeborene oder auch erworbene Vergrößerung des oberen Fersenbeins. Diese Exostose liegt dabei außerhalb des Sehnenbereiches. Sie entsteht durch mechanische Belastung, vor allem durch Schuhdruck.

Die **Achillessehnenentzündung**, auch als **Achillodyn** bezeichnet, wird durch einen Sporn direkt am

Sehnenansatz verursacht. Diese chronische Entzündung muss schnell behandelt werden, da sie die Achillessehne massiv schädigen kann. Der untere **Fersensporn** ist eine Entzündung der Sehnenplatte, die an der Fußsohle verläuft. Diese entsteht meist durch wiederholte kleinste Verletzungen am Sehnenansatz des Fersenbeines. Ursache dafür können längere Fehlbelastungen sein, zum Beispiel durch falsches oder hartes Schuhwerk. Aber auch das Verharren in Zwangshaltungen, etwa bei längeren oder regelmäßigen Autofahrten, kann zu diesen Kleinstverletzungen führen.

Was sind typische Symptome für einen Fersensporn?

Anlaufschmerzen an der Fußsohle nach der Nachtruhe oder nach länge-

rem Sitzen sind erste Hinweise auf diese schmerzhafteste Erkrankung am Fersenbein. Für die Betroffenen eine Tortur: Häufig jagt von einem Augenblick zum anderen ein messerscharfer Schmerz durch den Fuß. Denn der untere Fersensporn, ein im Röntgenbild sichtbarer knöcherner Vorsprung am Fersenbein, sorgt für eine ständige Stressreaktion an der Plantarfaszie. Die Folge ist eine dauerhaft entzündete Sehne im Fuß.

„Man geht davon aus, dass jeder fünfte Bundesbürger einmal in seinem Leben unter einem Fersensporn leidet.“

Wie entsteht ein Fersensporn?

Unter einem Fersensporn leiden häufig übergewichtige Menschen. Das erhöhte Körpergewicht verursacht star-



Der aktuelle Lese-Tipp: Wenn die Ferse schmerzt

Dr. Thomas Schneider, Fußspezialist der Gelenk-Klinik Gundelfingen, erläutert in seinem neuen Buch „Wenn die Ferse schmerzt“ (riva Verlag, € 14,99) Möglichkeiten zur Selbstbehandlung des Fersensorns: Zahlreiche Schritt-für-Schritt-Anleitungen zeigen, wie Betroffene mit Massagen, Dehn- und Kräftigungsübungen sowie Fußbädern die Beschwerden lindern und wieder schmerzfrei laufen können.

ke Zugkräfte am Plantarsehnenansatz. Auch große Menschen sind durch einen wesentlich höheren Druck auf die Ferse relativ oft betroffen. Zudem können Fehlstellungen wie etwa ein Knick-, Senk- und Hohlfuß die Ursache sein.

Wie helfen Sie Patienten bei klar diagnostiziertem unteren Fersensporn?

Ist die Diagnose eindeutig, so bringen Cool-Packs und entzündungshemmende Gele Linderung. Bewährt haben sich auch maßgefertigte orthopädische Einlagen: Locheinlagen mit spezieller Aussparung vermindern die lokale Überlastung der Sehnenansätze und die schmerzhafteste Entzündung klingt ab.

„Eine sichtbare knöcherner Ausbildung lässt nicht zwangsläufig auf einen Fersensporn schließen.“

Bewirken diese „Erste Hilfe-Maßnahmen“ nicht innerhalb von ein, zwei Wochen eine spürbare Besserung, so sind weitere konservative Maßnahmen möglich. Mithilfe von angepassten Dehnungsübungen kann die Belastung auf der Sehne verringert werden. Vielfach angewendet wird die Stoßwellentherapie: Diese dringt ohne Operation tief in das Gewebe hinein und kann Entzündungsvorgänge lösen und die Regeneration fördern. Eine weitere Alternative sind in Einzelfällen Botox-Injektionen. Diese entspannen die entzündete

Plantarsehne und ermöglichen ein schmerzfreies Gehen. Ohne den ständigen Zug auf der Sehne kann diese anschwellen.

Kann ein Fersensporn von selbst verschwinden?

Nein, ein Sporn verschwindet nicht von selbst. Lediglich die schmerzauslösende Entzündung der Plantarfaszie kann abklingen. Ist diese jedoch chronisch entzündet, so ist dieser Zustand „irreparabel“ und entsprechend schwierig zu behandeln. Eine OP kann in diesem Fall sinnvoll sein.



Diese Dehnübung hilft, die Plantarsehne zu entspannen:

Den betreffenden Fuß quer zu einer Stufe anstellen, sodass die Zehen nach oben gestreckt sind. Der hintere Fuß steht seitlich und fixiert so die Ferse. Mit einer leichten Beugung des Knies nach vorne entsteht ein Dehngefühl. Anschließend die Übung mit dem anderen Bein durchführen und mehrfach wiederholen.