



## UNSER EXPERTE

**Dr. Thomas Schneider,**  
Gelenk-Klinik  
Gundelfingen

## ... UND SEIN BUCH

„Wenn die Ferse schmerzt“, riva Verlag, 11,99 Euro



**EINE TORTUR**  
Fehlbelastungen verursachen oft Entzündungen. Das beugt vor: Übergewicht reduzieren, bequeme Schuhe tragen (z. B. [www.avena.de](http://www.avena.de)), viel bewegen, aber nicht überanstrengen

**Nicht immer liegt's am Sporn**

# Die Ferse schmerzt – was steckt dahinter?

Etwa jeder fünfte Deutsche kämpft im Laufe seines Lebens mal mit Fersenschmerzen. „Eine Tortur, etwa wenn beim Anlaufen nach längerem Sitzen oder Liegen schlagartig messerscharfer Schmerz durch den Fuß schießt“, weiß Dr. Thomas Schneider ([www.gelenk-klinik.de](http://www.gelenk-klinik.de)). Bei solchen Beschwerden sieht man im Röntgenbild oft einen knöchernen Vorsprung, unterer Fersensporn genannt. Er ist jedoch nicht der eigentliche Krankheitsauslöser, sondern nur sichtbares Zeichen einer chronischen Entzündung der Plantarfaszie, einer Sehnenplatte an der Fußsohle.



lohnt sich vielfach eine Stoßwellentherapie. Es gibt allerdings noch andere Übeltäter, die uns vergleichbar aus dem Tritt bringen können.

## Ein Symptom, viele Ursachen

Zu in die Ferse ausstrahlenden Schmerzen kann beispielsweise eine Entzündung der Achillessehne führen. An deren Ansatz oben am Fersenbein sitzt dann meist ebenfalls ein Sporn. Etlichen beschert auch ein Knick-Senkfuß quälende Probleme. „Dann führt die

## Erste Hilfe: Die Entzündung hemmen & sanftes Dehnen

So eine „Plantarfasziitis“ können Cool-Packs, Locheinlagen, entzündungshemmende Gele und Dehnübungen (Beispiel oben, Dehnung ca. 40 Sek. halten, 1 Min. entspannen, 2-mal wiederholen) bessern. Bringt das binnen zwei Wochen nichts,

Stellungsänderung zu erhöhtem Druck auf einen Sehnenansatz“, erklärt Dr. Schneider. Einer von vielen weiteren Schmerztreibern ist das Tarsaltunnel-Syndrom. Dabei wird der Schienbeinnerv an einer Engstelle am Innenfuß gereizt. „Der Facharzt muss bei Fersenschmerzen also ganz genau untersuchen“, betont der Orthopäde und Fußchirurg aus Gundelfingen (Baden-Württemberg). „Nur so lassen sich Fehlbehandlungen vermeiden.“

Fotos: staras/Adobe Stock, T. Hansmann/riva Verlag (4), Gelenk-Klinik Gundelfingen