

Endlich Schluss mit dem Schmerz!

Fersensporn: Das hilft wirklich

Zieht schon beim ersten Schritt nach dem Aufstehen ein höllischer Schmerz in Fußsohle oder Ferse und fühlt sich das Laufen an, als würde man in einen Nagel treten, kann ein Fersensporn schuld sein. Das ist ein knöcherner Auswuchs, der durch Druckbelastung zu einer Entzündung des umliegenden Gewebes bzw. der Plantarsehne führt (s. Abb. u.).

► **Bei Verdacht zum Arzt!**

Für die Diagnose reicht oft bereits eine Abtastuntersuchung bzw. Fußabdruckmessung aus. Im Zweifel enttarnt ein Röntgenbild den Sporn.

► **SOS-Hilfe** Zur Schmerzlinderung bewährt haben sich Kühlauflagen, entzündungshemmende Gele und maßgefertigte orthopädische Einlagen (auf Rezept, Zuzahlung ab 10 €).



Locheinlagen mit Aussparung senken die Überlastung der Sehnenansätze, die schmerzhafte Entzündung klingt ab.

Auch Krankengymnastik (s. Kasten r.) oder eine Fersenbandage, die die Durchblutung anregt (ca. 40 €, Sanitätshaus), verschaffen rasch Erleichterung. Meist bessert sich der Schmerz nach zwei Wochen. Wenn nicht, gibt es folgende Alternativen:

► **Therapie** Zur Stoffwechselverbesserung der entzündeten Plantarsehne trägt die

physiotherapeutische bio-mechanische Stimulation mit einem Vibrationsgerät bei (sechs Termine, Kasse zahlt).

Der Kalk des Sporns kann aber auch mit Stoßwellen zerkümmert werden (ab zwei Termine, je ca. 200 €). Botox-Injektionen entkrampfen den Schmerzbereich und lassen die Sehne abschwellen (einmalige Injektion ca. 300 €).

► **Letzter Ausweg OP** Zur endoskopischen Entfernung des Fersensporns raten Ärzte nur, wenn keine der Behandlungen den Schmerz stoppt.

Was ihn verursacht, was vorbeugt

„Ein Fersensporn entsteht meist durch wiederholte kleinste Verletzungen am Sehnenansatz des Fersenbeines“, erklärt Dr. Thomas Schneider, leitender Orthopäde und Sportmediziner an der Gelenk-Klinik Gundelfingen. „Ursache dafür können längere Fehlbelastungen sein, etwa durch **falsches und zu hartes Schuhwerk** oder **Fehlstellungen wie Knick-, Senk-, Hohlfuß** oder **eine verkürzte Achillessehne**. Übergewicht verstärkt das Problem, daher wird bei Schmerzen eine Gewichtsreduktion empfohlen. Akut und vorbeugend helfen



Dr. Thomas Schneider von der Gelenk-Klinik Gundelfingen

Übungen, etwa die nackte Fußsohle täglich mehrfach über einen Ball oder eine Mini-Blackroll (Sanitätshandel) abzurollen. Das verbessert den Stoffwechsel in der Plantarsehne und wirkt schmerzlindernd. Ebenfalls hilfreich sind Dehnübungen (s. u.).



Fersenbeschwerden haben oft etwas mit verkürzten Wadenmuskeln zu tun. Das hilft: Bei aufliegendem Fuß das gestreckte linke Knie (1) nach vorn beugen, um eine entsprechende Dehnung zu erzielen (2). Anschließend aufrichten und mit dem anderen Bein die Übung wiederholen.

Kurz erklärt

