

# Fieser Auftritt

Wenn das Gehen zur **Qual** wird und es sich bei jedem Abrollen des Fußes anfühlt, als wäre man in einen Nagel getreten, kann ein Fersensporn vorliegen.



**E**in durchdringender Schmerz bei jedem Schritt: Beim Fersensporn (auch Hacken- oder Kalkaneussporn) handelt es sich um einen knöchernen Fortsatz, der an der Sohlenseite des Fersenbeins entsteht. Der dornartige Auswuchs bereitet nicht immer Beschwerden. Es kann vorkommen, dass er beim Röntgen zufällig entdeckt wird

und ansonsten symptomlos verläuft. Erst wenn er sich durch eine Reizung entzündet, tritt das Leiden auf. Ohne Behandlung verstärkt sich die Verknöcherung, sodass sich der Fersensporn permanent verschlimmert. Man unterscheidet zwei Formen: Die plantare (untere, sohlenseitige) Variante kommt häufiger vor. Dabei wächst der Dorn an der unteren Seite des

Fersenknochens. Er zeigt zur Fußspitze und befindet sich auf Höhe der Sehnenplatte der Fußsohle (Plantarfaszie). Diese liegt im Abschnitt zwischen Ferse und Zehen. Seltener ist der obere, kraniale Fersensporn. Die Verknöcherung bildet sich dabei am Fersenbeinansatz der Achillessehne.

**Qualvoller Begleiter** Stechende Schmerzen unter der Ferse oder an der Achillessehne

werden nicht durch den Fersensporn selbst, sondern durch die entzündeten Sehnenansätze verursacht. Insbesondere beim Gehen treten die unangenehmen Beschwerden auf. Bei langen Spaziergängen oder bei einem harten Untergrund verschlechtern sich die Krankheitszeichen erheblich. Häufigkeit und Intensität sind jedoch individuell. Gelegentlich kommt es zu Schwellungen um den Knöchel herum. Der betroffene Bereich ist druckempfindlich. Typischerweise sind die Schmerzen morgens beim Aufstehen besonders stark. Patienten klagen darüber, dass es sich anfühlt, als seien sie in Glas getreten. Auch beim

Wechsel von der Belastung in eine Ruhephase leiden die Personen unter den charakteristischen Symptomen. Chronische Entzündungen können zur andauernden Strapaze werden.

**Beim Arzt** Er befragt den Betroffenen zu seiner Symptomatik und tastet den beeinträchtigten Fuß ab, prüft ihn auf druckempfindliche Stellen. Gegebenenfalls ist eine Röntgenaufnahme erforderlich, insbesondere, wenn der Verdacht auf andere Ursachen für die Beschwerden besteht. Auf dem Bild ist der Fersensporn in der Regel deutlich sichtbar.

Die Gründe für einen Hackensporn sind häufig Überbeanspruchungen wie Fehlstellungen, Sport, Übergewicht oder ungeeignetes Schuhwerk. Der Organismus versucht gegen die Belastungen anzugehen und lagert Knochenmaterial in die Sehnenansätze ein, um Stabilität zu erzeugen.

**Verschiedene Behandlungsoptionen** Wichtig ist zunächst die Entlastung des betroffenen Fußes. Geplagte müssen erst einmal auf Sport oder lange Spaziergänge verzichten. Übergewichtige sollten unbedingt Kilos reduzieren, weil sich dadurch der Druck auf die Füße vermindert. Weiche Sohlen erniedrigen den auf die Fersen. Individuell angepasste Schuheinlagen setzen die Belastung im Bereich des Fersensporns herab. Auch das richtige Schuhwerk ist hierbei besonders wichtig. Häufig werden zusätzlich physiotherapeutische Maßnahmen angewendet. Sie dienen dazu, die Sehnen und Muskeln an der Fußsohle zu stärken. Bei hartnäckigen Schmerzen verordnet der Arzt möglicherweise entzündungshemmende Medikamente wie nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR). In einer

akuten Phase kann der Mediziner Kortison oder Lokalanästhetika spritzen. Diese Maßnahmen sind jedoch nur zur kurzzeitigen Anwendung geeignet. Mit der so genannten Extrakorporalen Stoßwellentherapie (ESWT) konnten gute Ergebnisse erzielt werden. Dabei zielen gebündelte Schallwellen auf den schmerzenden Punkt. Das Verfahren besteht aus mehreren Sitzungen im Abstand von einigen Tagen oder Wochen. Darüber hinaus ist eine Behandlung mit Röntgenstrahlen möglich. Man bestrahlt den entzündeten Sehnenansatz in mehreren Sitzungen mit einer niedrigen Dosis. Nachteil ist die Strahlenbelastung. Eine Operation ist der letzte Ausweg. Sie ist nur in seltenen Fällen indiziert. Man entfernt dabei einen Teil der Sehnenplatte am Fersenansatz. Vereinzelt wird ein schmaler Streifen dieser Platte abgetragen oder der Fersenansatz durchtrennt. Jedoch ist zu beachten, dass viele Patienten nach einem solchen Eingriff Probleme durch das entstehende Narbengewebe bekommen.

**Tipps für Ihre Kunden** Eine entscheidende Rolle spielt grundsätzlich bequemes und gut sitzendes Schuhwerk. Übergewicht gilt als Risikofaktor für Fersensporn und sollte daher reduziert werden. Sportler können vorbeugen, indem sie sich vor der Aktivität gut aufwärmen. Schmerzen in der Ferse sind ein Zeichen für eine Überbelastung. In diesem Fall hilft es, das Bein hoch zu legen und zu kühlen. Bei Fußfehlstellungen muss ärztlicher Rat eingeholt werden. Das A und O sind dann gute Einlagen. ■

Martina Görz,  
PTA und Fachjournalistin (FJS)

# Die Basica® Intensiv-Kur für volle Leistungskraft



**NEU**

## Ihre Empfehlung bei Erschöpfung und Stress

### Die Basica® 14-Tage Intensiv-Kur

- aktiviert und regeneriert den Energiestoffwechsel
- stärkt das Immun- und Nervensystem
- stabilisiert das Säure-Basen-Gleichgewicht



#### 2-Phasen-Effekt

Energie  
am Tag



Regeneration  
in der Nacht



Der 2-Phasen-Effekt mit hoch dosierten basischen Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen aktiviert und regeneriert bei chronischen Erschöpfungszuständen.

**Jetzt bevorraten!** Protina Pharm. GmbH  
Tel. 089/99 65 53-137 • Fax 089/99 65 53-888

**Basica®**

Die Basica® Intensiv-Kur ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zur diätetischen Behandlung von Personen mit chronischen Erschöpfungszuständen und stressbedingten Erkrankungen mit metabolischer Störung.