



Bewusst
gesund –
Das Magazin:
SA, 29. 4.,
17.30 UHR,
ORF 2

Fersensporn behandeln

Viele Hobbysportler und Hobbysportlerinnen kennen das Problem: plötzliche Schmerzen im Fersenbereich. Die Diagnose lautet nicht selten Fersensporn. Wie der Name schon vermuten lässt, handelt es sich dabei tatsächlich um einen wenige Millimeter großen Knochenauswuchs, der wie eine Dornen in der Ferse steckt. In den meisten Fällen bildet dieser sich vom unteren, vorderen Rand des Fersenbeins ausgehend entlang der Fußsohle in Richtung Zehen.

Ursachen und Risikofaktoren. Die Ursache dafür liegt meist in Fehl- oder Überbelastungen. Es können aber auch Übergewicht oder verkürzte Sehnen dahinterstecken. Oft verursacht ein Fersensporn keine Beschwerden und wird nur zufällig beim Röntgen entdeckt. Beschwerden treten meist dann auf, wenn man den Fuß intensiv belastet. Die klassischen Symptome: Stechende Schmerzen im hinteren Fußgewölbe beim Stehen und Gehen.

Viele Behandlungswege. In der Therapie gibt es sehr viele Möglichkeiten, vordergründig geht es aber zuallererst um die Schmerzlinderung. Besonders geeignet sind hierfür Medikamente, die gleichzeitig die Entzündung hemmen. Dazu gehören Wirkstoffe wie *Diclofenac* oder *Ibuprofen*.

Darüber hinaus heißt das Zauberwort Entlastung. Sie ist eines der wichtigsten Prinzipien der Fersensporn-Behandlung. In Ruhe bessern sich die Beschwerden meist schnell. Daher sollten die Patienten eine Sportpause einlegen und möglichst wenig gehen oder stehen. Darüber hinaus hilft es, den Fuß hochzulagern.

Und auch Kälte kann ihre Wirkung gegen Schmerzen und Entzündungen entfalten: Hier gibt es die Möglichkeit des klassischen Coolbags, Kältesprays oder auch einfach Eis.

Auch Krankengymnastik kann gut helfen. Denn dabei werden vor allem die Sehnenplatte der Fußsohle, die Wadenmuskulatur und die Achillessehne gedehnt. Als Nebeneffekt wird durch die Aktivierung das Gewebe besser durchblutet, was die Heilung zusätzlich fördert. Der Patient lernt in der Behandlung spezielle Übungen, die sich zu Hause weiter anwenden lassen. Zudem haben sich die Stoßwellentherapie, Infiltrationen oder Strahlentherapie bewährt.

Geduld ist gefragt. Patienten und Patientinnen brauchen allerdings sehr viel Geduld. Denn bis die Beschwerden ganz verschwinden, vergehen oft einige Wochen oder sogar Monate.

Eine Operation ist tatsächlich die letzte Möglichkeit an Therapien und wird demnach auch nicht oft gemacht – ist allerdings auch nicht oft notwendig. Eine Fersensporn-Operation verläuft nicht immer erfolgreich und ist mit Risiken verbunden. Es sind Wundheilungsstörungen möglich, und es bildet sich in einigen Fällen verstärkt Narbengewebe. Außerdem geht unter Umständen das natürliche schützende Fettpolster unter der Ferse bei der OP verloren.



DIE THERAPIE EINES FERSEN-
SPORNS IST LANGWIERIG, EINE
OP ABER MEIST NICHT NÖTIG.

Prävention ist das Um und Auf. Wer zu einem Fersensporn neigt, sollte grundsätzlich bequeme Schuhe tragen. Zudem gibt es spezielle Einlagen, die gut polstern und somit entlasten. Um einem Fersensporn vorzubeugen ist es ganz wichtig, sich vor dem Sport immer gut aufzuwärmen, um die Belastung der Sehnen zu reduzieren. Nach Möglichkeit sollte man insbesondere einseitige Überlastung vermeiden. Gutes, bequemes und passendes Schuhwerk hilft ebenfalls, verschiedenen Problemen mit den Füßen vorzubeugen. Bei Übergewicht, das eine Belastung für den Fußapparat darstellt, wird der Arzt raten, das Körpergewicht zu reduzieren. ■