

bewusstgesund

Gesundheitstipps von
UNIV.-PROF. DR. SIEGFRIED MERYN

Fersensporn behandeln

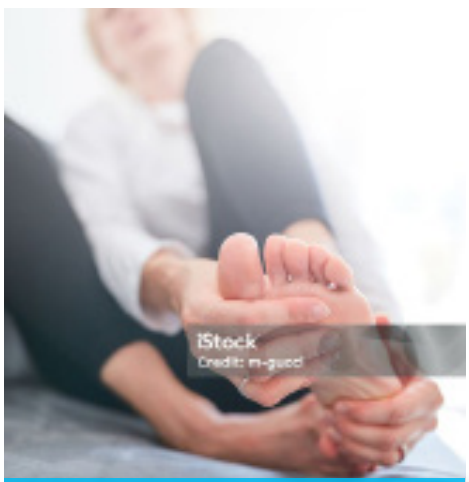
BEWUSST GESUND

Bewusst gesund:
SA, 24. 10., 17.30 UHR, ORF 2 UT

UND auf on.ORF.at

Ein stechender Schmerz in der Ferse, besonders nach dem Aufstehen oder bei Belastung: Dahinter steckt häufig ein sogenannter Fersensporn. Das ist eine kleine, dornartige Verknöcherung am Fersenbein, die durch anhaltenden Druck oder Zug entstehen kann. Oft ist damit auch eine schmerzhafte Entzündung an der Fußsohle verbunden.

Die Hintergründe. Entlang der Fußsohle liegt eine Faszie, die das gesamte Fußgewölbe hält. Sie setzt genau an der Ferse, genauer am Fersenbein an. Kommt es hier zu einer Überlastung, zu einer Reizung, entsteht dieser kleine Dorn aus dem Knochen, den man als Fersensporn bezeichnet. Besonders beim Gehen, beim Abrollen des Fußes, können an genau dieser Stelle dann sehr beträchtliche, langanhaltende Schmerzen entstehen. Üblicherweise treten sie bei den ersten Schritten morgens auf, lassen dann nach und werden mit der Zeit wieder stärker. Während die Schmerzen in Ruhe vorübergehend besser werden, können sie bei Belastung auch zu einem heftigen Stechen an der Fußsohle führen.



KLEINER SPORN, GROSSER SCHMERZ – EIN FERSENSPORN LÄSST SICH OFT ERFOLGREICH KONSERVATIV THERAPIEREN

Welches sind die häufigsten Ursachen? Sehr häufig ist starkes Übergewicht eine Ursache – vor allem durch den Druck des Gewichtes auf die Ferse. Andere Möglichkeiten sind Fußfehlstellungen, vor allem des Gewölbes, was wiederum Druck verursachen kann, genauso wie stehende Berufe und Schuhwerk mit unzureichender Dämpfung. Ähnliches gilt für Hobbysportler, die viel joggen oder laufen – auch hier kann sich die ständige Belastung auf die Ferse ungünstig auswirken, wenn falsch belastet wird. Das kann etwa auch durch verkürzte Wadenmuskulatur passieren. All das kann eine Reizung im Bereich der Ferse verursachen – und damit in weiterer Folge die Entstehung eines Fersensporns.

Therapiemöglichkeiten. Fast immer ist eine Operation oder auch ein minimalinvasiver Eingriff, bei dem nur ein kleiner Schnitt nötig ist und eine Kamera eingeführt wird, gar nicht notwendig. Die Therapie sollte konservativ erfolgen. Am besten führt einen der erste Weg zu einem Orthopäden, um sich vor allem das Fußgewölbe anschauen zu lassen. Oft hilft es auch, wenn Patienten Einlagen bekommen, da durch die neue Stellung des Fußgewölbes die Ferse vom ungünstigen Druck entlastet wird.

Wichtig sind generell bequemes Schuhwerk, Schonung, Sportpause und manchmal können auch schmerzstillende, entzündungshemmende Medikamente unterstützen. Auch Dehnungsübungen, besonders der Wadenmuskulatur, oder Fußgymnastik zur Stärkung der Fußmuskulatur haben sich bewährt. Werden die Beschwerden langsam chronisch, hat sich zudem die sogenannte extrakorporale Stoßwellentherapie bewährt. Die Stoßwellen, direkt auf den Fersensporn gerichtet, können die Entzündung lindern oder gar verschwinden lassen, was einem einen operativen Eingriff ersparen kann. Eine Operation ist meist nur dann angeraten, wenn die Beschwerden länger als 6–12 Monate andauern und all die anderen konservativen Wege nicht angesprochen haben. ■

FOTO: ISTOCK/M@GUCCI