

Fersensporn und Plantarfasziitis

Der Fersenschmerz ist ein oft sehr stark schmerzhaftes und behinderndes Krankheitsbild. Es ist eines der häufigsten Fußprobleme überhaupt. Die Diagnose lässt sich häufig durch eine genaue Erhebung der Leidensgeschichte stellen. Morgendliche Anlaufschmerzen und Schmerzen auch nach längerem Sitzen sind meist die ersten Beschwerden. Stechende, am Anfang lokalisierte Schmerzen unter Belastung sind das Leitsymptom. Ruhe- oder Nachtschmerzen, welche den Schlaf stören sind selten.

Die Mehrzahl der Fersenschmerzen sind auf eine chronische Entzündung der Plantaraponeurose zurückzuführen. Die Plantaraponeurose ist ein starkes Band, welches sich an der Fußsohle von der Ferse bis zu den Zehen erstreckt. Ihre Hauptfunktion besteht darin, das Fußgewölbe hochzuhalten. Bei jedem Schritt sowie im Stehen wird die Plantaraponeurose angespannt, was zu einer mechanischen Spannung führt, die auf die Schwachstelle des Systems übertragen wird, nämlich an die Ansatzstelle dieses Bandes am Fersenknochen. Unter gewissen Bedingungen kann sich so an dieser Stelle eine Entzündung entwickeln, welche dann Fersenschmerzen verursacht.

Wie und wann kommt es zu einer Entzündung der Plantaraponeurose?

Eine entzündliche Reizung der Plantaraponeurose kann durch eine Überbeanspruchung ausgelöst werden. Sehr häufig lässt sich aber keine alleinige, auslösende Ursache erkennen: der Fersenschmerz tritt spontan im Rahmen von wiederholten, unerkannten kleinen Traumen (Schlägen) während den alltäglichen Tätigkeiten auf. Praktisch immer findet man auch eine mehr oder weniger stark ausgeprägte Verkürzung der Wadenmuskulatur, was offensichtlich bei jedem Schritt zu einer Mehrbelastung im Bereich der Plantaraponeurose führt. Aus diesem Grund spielt die Dehnungstherapie der verkürzten Wadenmuskulatur eine sehr große und entscheidende Rolle bei der Behandlung dieser Fersenschmerzen.

Ist ein knöcherner Fersensporn der Auslöser von Fersenschmerzen?

Ein Fersensporn ist eine dornartige knöcherne Ausziehung an der Unterseite des Fersenbeinhöckers (Tuber calcanei). Er kann am Ansatz überbeanspruchter Sehnen oder bei Entzündungen entstehen. Der nur im Röntgenbild feststellbare Fersensporn spielt meist keine, oder nur eine untergeordnete Rolle bei der Entstehung der Fersenschmerzen. Etwa 10- bis 20% der Bevölkerung haben einen Fersensporn ohne Fussprobleme aufzuweisen. Andererseits zeigten verschiedene Studien, dass mehr als die Hälfte der Patienten mit Fersenschmerzen keinen Fersensporn hatten.

Therapie der Fersenschmerzen

Die Therapie ist in aller Regel konservativ.

Die Hauptpfeiler einer konservativen Therapie sind das Tragen von einfachen Einlagen und die konsequente, tägliche Durchführung von Dehnungsübungen. Ca. 90% der Fersenschmerzen heilen im Laufe von maximal 9 Monaten durch diese konservativen Maßnahmen aus, (d.h. ohne operativen Eingriff), oder werden in dieser Zeit zumindest deutlich schwächer.

Unterstützende Krankengymnastik kann helfen, die Dehnungsübungen korrekt zu erlernen. Bei hartnäckigen Fällen helfen zusätzliche entzündungshemmende Maßnahmen (Elektrotherapie, Ultraschall) um die akute Phase schneller zu beherrschen.

Dehnungsübungen zur Behandlung von Fersensporn und Plantarfasciitis

Lehnen Sie sich vorwärts an eine Wand, das Knie auf der Seite der Fersenschmerzen gestreckt und etwas von der Wand entfernt, das andere Knie gebeugt. Beim nach vorne Lehnen sollten Sie spüren, wie Ihr Fußgewölbe und vor allem Ihre Wadenmuskulatur gedehnt werden. Versuchen Sie Ihre Ferse auf dem Boden zu lassen, auch wenn diese sich tendenziell vom Boden abzuheben versucht. Dehnen Sie Ihre Wadenmuskulatur und Plantaraponeurose indem Sie diese Stellung jeweils für 10 Sekunden halten. Danach richten Sie sich auf, entspannen Ihre Muskulatur und dehnen diese anschließend wieder. Wiederholen Sie diese Übung 20 Mal. Sollten beide Fersen schmerzen, müssen Sie die Übung für beide Seiten durchführen.

Stützen Sie sich mit Ihren Händen an einem Tisch oder einer Stuhllehne auf. Beugen Sie langsam Ihre beiden Knie und gehen Sie langsam in die Hocke, ohne Ihre Fersen vom Boden abzuheben. Sie werden spüren, wie sich Ihr Fußgewölbe und vor allem Ihre Wadenmuskulatur langsam immer mehr dehnt. Kurz bevor Ihre Fersen vom Boden abheben, halten Sie diese Position für 10 Sekunden. Richten Sie sich dann wieder auf. Wiederholung 20 Mal.

Stellen Sie Ihre Fußballen auf eine Treppenstufe. Gehen Sie langsam mit der Ferse nach unten ins Leere bis Sie spüren, dass sich die Wadenmuskulatur richtig dehnt. Halten Sie diese Stellung für 10 Sekunden und heben Sie dann die Ferse wieder. Wiederholen Sie diese Übung 20 Mal.

Die drei aufgeführten Dehnungsübungen wurden von der amerikanischen orthopädischen Gesellschaft für Fuß- und Sprunggelenke zur nichtoperativen Behandlung von Fersenschmerzen empfohlen. Bitte beachten Sie, dass Ihre Wadenmuskulatur bzw. Ihre Plantaraponeurose sich während Jahren verkürzt hat und dass die Dehnungsübungen dementsprechend auch über Monate regelmäßig durchgeführt werden müssen, wenn man sich davon einen Erfolg versprechen möchte.

Jede dieser drei Übungen muss mindestens 3 Mal, noch besser 6 Mal täglich durchgeführt werden!