



Der Fersensporn



SA, 26. 5.,
17.05 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund

Was medizinisch unter dem klingenden Namen *Plantare fasciitis* bekannt ist, verursacht den Betroffenen – vorwiegend nach Belastungen – einen stechenden Schmerz im Fersenbereich und unter der Fußsohle. Der Fersensporn ist ein dornartiger, knöcherner Sporn am Ansatz einer überbeanspruchten Sehne und der Sehnenplatte der Fußsohle. Oftmals handelt es sich dabei um keinen echten Sporn, sondern um eine chronische Entzündung, die auch den Schleimbeutel am Fersenbein miteinbezieht. In manchen Fällen zeigt sich auf dem Röntgenbild ein deutlich sichtbarer Fersensporn.

Ursachen. Zu diesem kommt es, wenn sich durch die Entzündung mikroskopisch kleine Risse in der Sehne bilden, die zu einer Einblutung in die Umgebung führen. Damit das Fußgewölbe seine natürliche Längswölbung beibehält und nicht abflacht, wird es von der sogenannten Plantarfaszie gestützt, die ihren Ursprung am inneren Anteil des Fersenbeins hat. Bei einem Fersensporn liegt eine dornartige Knochenveränderung an der Unterseite des Fersenbeins vor, deren Sehnenplatte überbeansprucht ist. Aufgrund der Überbeanspruchung kommt es zu einer Entzündung, was im Bereich der Innen- und Unterseite der Ferse zu teils starken, stechenden Schmerzen führen kann. Typisch sind belastungsabhängige Schmerzen im Fersenbereich, Anlaufschmerzen am Morgen, nach längeren Ruhephasen und bei Trainingsbeginn. Um die Ferse zu schonen, geht man dann häufig am Fußaußenrand. Zudem reagiert das Fersenbein empfindlicher auf Druck und Berührungen. Also: Bei jedem einzelnen Schritt, den wir tun, federt unsere Ferse das Körpergewicht ab – eine ziemliche Belastung, auf die

die Ferse aber ausgerichtet ist. Wird dieser Bereich nun aber über längere Zeit zu sehr beansprucht, kann es zu einer Überlastung und folglich zu einem Fersensporn kommen. Denn im Laufe der Zeit bilden sich an der Stelle Verkalkungen, wo das Fersenbein zur Plantarfaszie übergeht, da der Körper diesen stark beanspruchten Bereich stärken möchte. Auch übergewichtige Menschen leiden immer wieder unter einem Fersensporn, da das zusätzliche Körpergewicht starke Zugkräfte am Plantarsehnenansatz verursacht. Zudem sind ältere Menschen betroffen – mit zunehmendem Alter reduziert sich der Fettpolster unter der Ferse und damit auch die stoßdämpfende Wirkung. Bemerkten Sie diese Überlastungsschmerzen an Ihrer Ferse, sollten Sie sie keinesfalls ignorieren. Ein Fersensporn muss ärztlich abgeklärt werden, um nicht chronisch zu werden. Und Therapiemöglichkeiten gibt es genügend: Darunter etwa Physiotherapie, Dehnungsübungen, orthopädische Hilfsmittel wie spezielle Schuheinlagen, schmerz- und entzündungshemmende Medikamente, Schuhberatung und Schuhwechsel und vor allem eine entsprechende Trainingsanpassung. Sollten diese Formen nicht die gewünschte Besserung bringen, gibt es noch die Möglichkeiten der Kortisoninjektionen, Eigenbluttherapie und operativen Behandlung.

Prävention. Damit es gar nicht erst so weit kommt, heißt es vorbeugen: Nehmen Sie sich vor dem Sport unbedingt Zeit zum Aufwärmen und Dehnen. Schmerzen in der Ferse sind ein Signal für Überbeanspruchung. Lagern Sie das Bein hoch, kühlen Sie es und stellen es ruhig. Solange Sie Schmerzen haben, sollten Sie auf Sport verzichten. Achten Sie auf gut passendes Schuhwerk. Wichtig sind vor allem eine gute Fersenstütze und ein dämpfendes Kissen unter der Ferse. ■



„SCHMERZEN IN DER FERSE
SIND IMMER EIN ZEICHEN
VON ÜBERBELASTUNG.“