

## Endlich wieder fit

Kurze Pausen tun gut, wenn der Fersensporn bei jedem Schritt starke Schmerzen verursacht



Professionelle Lockerung der verkürzten Wadenmuskulatur kann Fersensporn heilen



# Fersensporn heilen ohne OP

Die kleine Verknöcherung am Fuß macht keine Beschwerden. Die treten erst auf, wenn sich am Ansatz der Plantarsehne an der Fußsohle eine Entzündung bildet

**W**enn der Fuß beim Auftreten plötzlich schmerzt, kann ein Fersensporn die Ursache sein. Dabei handelt es sich um einen kleinen knöchernen Fortsatz an der Fußsohle. Die Verknöcherung kommt oft vor, etwa jeder Dritte hat sie, bei Älteren nimmt die Häufigkeit noch zu. Ein Fersensporn macht zunächst keine Probleme. Erst wenn sich die Plantarsehne an der Ferse entzündet hat, wird es un-

angenehm. Im schlimmsten Fall schmerzt jeder Schritt, vor allem morgens nach dem Aufstehen. Denn nachts waren die Füße in einer Beugstellung, morgens beim Aufstehen dehnt sich die Wadenmuskulatur, und das tut bei einer Entzündung weh.

### Mögliche Ursachen

Ursache können kleinste Verletzungen am Sehnenansatz des Fersenbeins sein, etwa durch längere Fehlbe-

lastung. Auch Übergewicht und Körpergröße sind Risikofaktoren. Bei großen Menschen ist der Druck auf die Ferse wesentlich höher. Generell leiden Frauen häufiger an Fersensporn als Männer. Einer der Gründe sind hochhackige Schuhe, weil hohe Absätze die Verkürzung der Wadenmuskulatur befördern. Dadurch steigt die Gefahr einer Entzündung der Plantarsehne.

### Natürliche Hilfen

Schnelle Linderung bringt eine Dehnungsbehandlung der Wadenmuskulatur, etwa durch einen Physiotherapeuten. Bis Betroffene ganz beschwerdefrei sind, müssen die Übungen über mehrere

Monate gemacht werden. Zusätzlich können Cool-Packs und entzündungshemmende Gels Linderung bringen. Bewährt haben sich auch maßgefertigte Einlagen: „Locheinlagen mit spezieller Aussparung entlasten die Sehnenansätze und die schmerzhaft Entzündung klingt ab“, erklärt Dr. Thomas Schneider, leitender Orthopäde an der Gelenk-Klinik Gundelfingen. Zeigen diese Maßnahmen kurzfristig keine Wirkung, kann die Stoßwellentherapie zum Einsatz kommen. „Eine weitere Alternative sind Botox-Injektionen. Sie entkrampfen die entzündete Plantarsehne, die Schmerzen nehmen ab“, erläutert Dr. Schneider.