

Keine Angst vorm Fersensporn

Der knöcherne Höcker ist die Folge, nicht der Auslöser einer schmerzhaften Entzündung im Fuß

Der Fersensporn ist eine Volkskrankheit. Viele Betroffene leiden monatelang unter Schmerzen. Der Name der Krankheit ist abgeleitet von einem kleinen, knöchernen Höcker, der sich an der Ferse bilden kann. Doch dieser Kalkhöcker ist nicht der Auslöser, sondern die Folge des Leidens. Und das hat Konsequenzen für die Therapie.

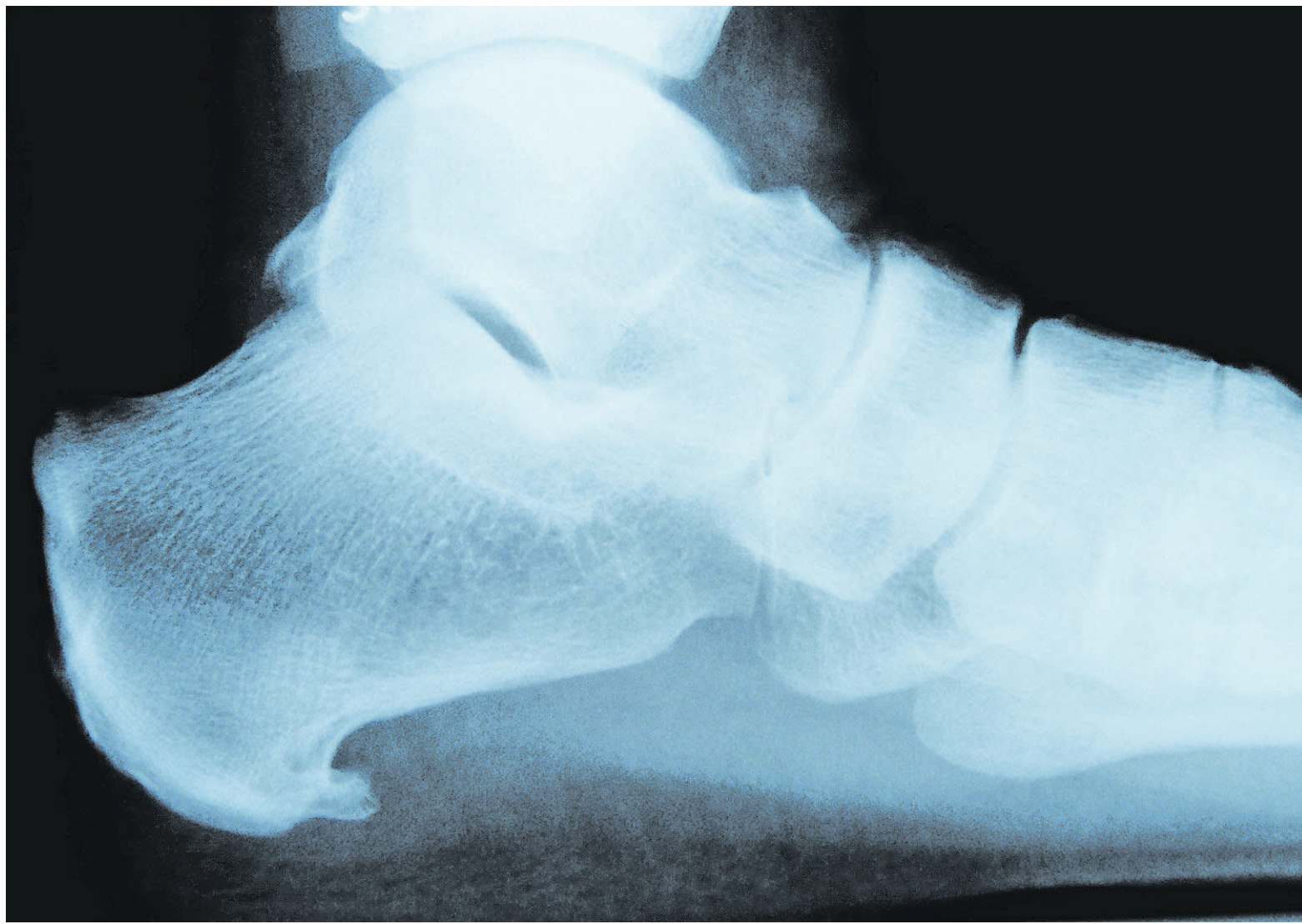
Von SZ-Mitarbeiterin Petra Plaum

Saarbrücken. Drei Tage Berlin zu Fuß, berichtet Claudia Müller (dieser Name ist fiktiv), gaben ihrer rechten Ferse den Rest. „Am letzten Morgen der Städtereise hätte ich beim Aufstehen fast geheult“, erinnert sich die 49-Jährige. „Von der Unterseite meiner Ferse aus zog sich ein stechender Schmerz bis zur Mitte der Fußsohle – jeder Schritt wurde da zu einer Qual.“ Freunde und eine Apothekerin diagnostizierten: „Typisch Fersensporn.“

Der Fersensporn ist ein dornartiger Knochenhöcker aus Kalkablagerungen am Fersenbein. Früher hieß es: „Sporn operativ abtragen, alles wird gut.“ Das wurde es aber meist nicht. Dr. Thomas Schneider, Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Schmerzmedizin der Gelenklinik Gundelfingen bei Freiburg, erklärt: „Der Kalksporn ist nicht der eigentliche Krankheitsauslöser, sondern die Folge einer schmerzhaften Plantarsehnen-Entzündung, die meist von einer Überlastung herrührt.“

Gegen diese Entzündung und ihre Ursachen müsse angehen, wer die Beschwerden lindern will. Es gebe zahlreiche Patienten, die Schmerzen haben, aber keinen Sporn – und viele mit Sporn, aber ohne Schmerz. Darum empfiehlt Schneider eine sorgfältige Untersuchung beim Orthopäden. Der Arzt sollte dabei fragen, wo genau und wie es schmerzt, den Fuß untersuchen, den Gang analysieren und eventuell die Dicke der Plantarsehne per Ultraschall messen. Manchmal stelle sich heraus, dass etwas anderes hinter den Beschwerden steckt, zum Beispiel eine Arthrose des unteren Sprunggelenks oder eine Achillessehnenverkürzung.

Die Diagnose Plantarfasziitis, Plantarsehnenentzündung, ist allerdings die häufigste: Jeden Dritten trifft es irgendwann. Kein Wunder: Bei jedem Schritt wirken enorme Kräfte auf die Plantarsehne, die das Fersenbein mit den Mittelfußknochen und Zehengrundgelenken verbindet. „Immer, wenn unser Fußgewölbe sich aufrichtet, haben wir in diesem Moment einen starken Zug“, erläutert Schneider, „der verläuft ruckartig und reißt am Sehnenansatz.“ Darum neigten bestimmte Menschen besonders zur Plantarfasziitis: Dazu zählen zum



So sieht ein Fersensporn in einer Röntgenaufnahme aus. Die Krankheit hat ihren Namen vom kleinen knöchernen Höcker an der Fußsohle. Doch obwohl der Name das nahelegt, ist der Sporn nicht der Auslöser der Schmerzen. FOTO: FOTOLIA

Beispiel Große, Dicke, Menschen mit Fußfehlbildungen wie einem Senk- oder Knickfuß, aber auch Sportler, die sehr viel sprinten oder springen. In der akuten Phase helfe oft der Verzicht auf Sprünge und Sprints, ergänzt um Kühlung, Wickel oder entzündungshemmende Schmerzmittel. Von sogenannten Fersensporn-Sohlen rät Schneider ab: „Sie helfen nur, wenn der Fersensporn selbst die Schmerzen auslöst und das Loch zufällig genau dort sitzt, wo es drückt.“ Wenn überhaupt Sohlen, dann rät der Mediziner zu Maßanfertigungen, die einer weiteren Überlastung entgegenwirken. Reicht das alles nicht aus, könne eine Physiotherapie Linderung bringen.

Michael Preibsch, stellvertretender Vorsitzender des Deutschen Verbandes für Physiotherapie, erklärt, dass zu Beginn der Behandlung noch einmal

nach Vorerkrankungen und möglichen Schmerzursachen gefragt wird. „Der physiotherapeutische Befund gibt dem Therapeuten dann Aufschluss darüber, welche Strukturen sonst

„Der Kalksporn ist nicht der eigentliche Auslöser der Krankheit.“

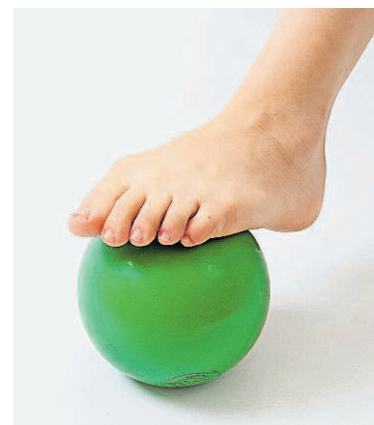
Dr. Thomas Schneider, Facharzt für Orthopädie

noch betroffen sind, welche Ausweichbewegungen vielleicht daraus resultieren und wie der Bewegungsablauf beim Gehen ist.“ Auf der Grundlage des Befundes und dessen, was der Patient später wieder können möchte, werde schließlich

ein Therapieziel festgelegt. Dessen erste Säule sind Behandlungen wie die sogenannten Friktionen – intensive Massagen, bei denen Haut und Muskelfasern quer zum Faserverlauf verschoben werden. Sie regen die Durchblutung an und können Verklebungen lösen.

Eine zweite Säule dieser Therapie sind Übungen, die der Patient auch zu Hause wiederholen kann. Er lernt außerdem, wie er künftig solche Überlastungen vermeiden kann. Thomas Schneider ergänzt, Abnehmen und naturheilkundliche Mittel könnten ebenfalls helfen, ebenso Therapien mit Stoßwellen oder eine Botox-Behandlung. In den meisten Fällen sei jedoch eine Kombination mehrerer Ansätze der Schlüssel zur Heilung. Claudia Müllers Orthopäde verschrieb seiner Patientin maßgefertigte Einlagen und Friktionen, sie

setzte zudem auf tägliche Wadenmassagen. „Nach sechs Monaten war ich schmerzfrei“, berichtet sie. Ob sie einen Fersensporn hat oder nicht, ist ihr darum mittlerweile einerlei.



Diese Fußübung, bei der die nackte Fußsohle mehrfach über einen Ball abrollt, soll den Stoffwechsel der Plantarsehne verbessern. FOTOS: KLINIK GUNDELFINGEN

Mit einfachen Übungen gegen den Schmerz

Eine Operation ist beim Fersensporn in den meisten Fällen kein Thema

Zur Behandlung des Fersensorns gibt es viele Möglichkeiten. In den meisten Fällen liegt der Schlüssel zur Heilung in der Kombination mehrerer Verfahren, erklären die Fachleute.

Gundelfingen. Viele Fersenbeschwerden haben etwas mit einer verkürzten Wadenmuskulatur zu tun. Deshalb seien Dehnungsübungen der Wade sinnvoll, so Dr. Thomas Schneider von der Gelenklinik Gundelfingen. Dabei wird zum Beispiel bei aufliegendem Fuß das linke Knie gestreckt. Anschließend wird es nach vorn gebeugt, um eine entsprechende Dehnung zu erzielen, wie die beiden Fotos in diesem Text demonstrieren. Anschließend kann diese Übung mit dem anderen Bein wiederholt werden.

Eine andere Übung soll die kleinen Fußmuskeln und die Fußsehnenplatte (Plantarfaszie) dehnen. Dabei wird bei gebeugtem Sprunggelenk eine Dehnung durchgeführt und alle Zehen nach oben gebogen (linkes Foto). Diese Dehnung wird eine Minute gehalten und anschließend noch zweimal wiederholt. Wer die nackte Fußsohle mehrfach über einen Ball ab-

rollen lässt (kleines Foto oben rechts), verbessert den Stoffwechsel in der Plantarsehne. Das wirke schmerzlindernd und verbessere die Selbstwahrnehmung.

Wichtig sei darüber hinaus, dass Patienten frühzeitig erfahren, wie sie ihre Plantarsehne entlasten können. Bequeme,

aber nicht völlig flache Schuhe empfänden viele als am angenehmsten, wobei allerdings jeder für sich testen müsse, in welchem Schuhwerk er sich am besten fühlt. Stützbandagen für die Nacht oder sogar Schienen könnten je nach Fehlbildung oder -haltung ebenfalls wirken. Wenn der Schmerz am Morgen

geringer sei, sei die Entscheidung richtig gewesen. Wenn all das keine Wirkungen zeige, gebe es mehrere Therapien für das Problem.

Die sogenannte extrakorporale Stoßwellentherapie wirke ohne eine Operation tief in das Gewebe hinein, so Schneider. Schmerzmittel benötigten die Patienten selten, mehr als die Hälfte berichteten sofort von einer Besserung. Botox-Injektionen entkrampften die entzündete Plantarsehne. Ein Pluspunkt sei, dass Unterhautfettgewebe und Fersenpolster intakt bleiben. Bei der Radiofrequenz-Therapie werde eine Elektrode durch einen winzigen Hautschnitt an die entzündete Stelle der Plantarsehne geführt und verhärtetes Narbengewebe weggeschmolzen. Zu dieser Behandlung gebe es nur wenige Studien. Doch diese sprächen dafür, dass die Patienten sich gut erholen und es kaum Nebenwirkungen gebe.

Die Operation sei nur bei einem Bruchteil der Patienten ein Thema. Sie komme in Betracht, wenn wahrscheinlich sei, dass der Sporn die Entzündung fördere oder wenn die Plantarsehne extrem gelitten hat. pp



Diese Übung dehnt die kleinen Fußmuskeln und die Fußsehnenplatte. Bei gebeugtem Sprunggelenk wird eine Dehnung durchgeführt und alle Zehen werden nach oben gebogen.



Fersenprobleme haben häufig mit einer verkürzten Wadenmuskulatur oder Problemen des hinteren Oberschenkels zu tun. Empfohlen werden Dehnungsübungen der Wade.



Dabei wird bei aufliegendem Fuß das linke Knie gestreckt. Danach wird das Knie nach vorn gebeugt, um eine Dehnung zu erzielen. Dann wird die Übung mit dem anderen Bein wiederholt.

NACHRICHTEN

TECHNIK

Wenn das Fenster zur Klimaanlage wird

Jena. Materialwissenschaftler der Uni Jena entwickeln Fassaden- und Fenstermodule für Gebäude, die als Klimaanlage wirken. Durch diese Bauteile zirkuliert eine Flüssigkeit, die als Speichermedium für Wärme dient. Die nur wenige Millimeter großen Kanäle seien so fein, dass die Flüssigkeit, deren optischen Eigenschaften denen des Glases entsprächen, kaum sichtbar werde. np

Weltraumwettbewerb für Studenten

Köln. Die Raumfahrtagentur Esa fordert Studenten-Teams zu einem Weltraumwettbewerb auf. Im „Fly Your Satellite“-Programm sollen sogenannte Cubesats von der Internationalen Raumstation gestartet werden. Die Mikrosatelliten haben das Volumen einer Milchtüte und wiegen gut ein Kilogramm. Einsendeschluss ist der 5. März. np

www.esa.int/Education

MEDIZIN

Erhöht Schnarchen das Demenz-Risiko?

Berlin. Gibt es einen Zusammenhang zwischen einer Schlagapnoe und der Demenz? Dieser Frage gehen Mediziner der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin nach. Eindeutige Studienergebnisse gebe es zwar nicht, doch bestehe der Verdacht, dass bei Patienten, die an einer nicht behandelten Schlafapnoe leiden, typische Symptome der Demenz deutlich früher auftreten. np

Reden ist besser als röntgen

Gütersloh. Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit. Jeder fünfte gesetzlich Versicherte geht deshalb mindestens einmal im Jahr zum Arzt. Doch während sehr viele Menschen davon überzeugt seien, eine Röntgen- oder MRT-Aufnahme werde die Ursache des Übels finden, sei die Realität ernüchternd, berichtet die Bertelsmann-Stiftung. Das gelinge bei höchstens 15 Prozent der Patienten. Viel wichtiger sei dagegen eine gründliche körperliche Untersuchung und das persönliche Gespräch zwischen Arzt und Patient. np

Hohe Akzeptanz für digitale Implantate

Berlin. Acht von zehn Bundesbürgern halten Forschung zu digitalen Medizinprodukten für wichtig. Neun von zehn wären sogar dafür, sich bei einer schwerwiegenden Erkrankung ein digitales Implantat einsetzen zu lassen. Das ergibt eine Umfrage des Meinungsforschungsinstituts forsa für das Bundesministerium für Bildung und Forschung. np

NATUR

Artenvielfalt leidet unter der Landwirtschaft

Gießen. Wenn Grünlandflächen zu intensiv bewirtschaftet werden, dann wird nicht nur das Landschaftsbild eintöniger. Werden die Wiesen zu häufig gemäht, dann leide darunter auch die Artenvielfalt, warnen Biologen der Universität Gießen. Das zeige eine internationale Untersuchung, an der über 300 Forscher teilnahmen. np