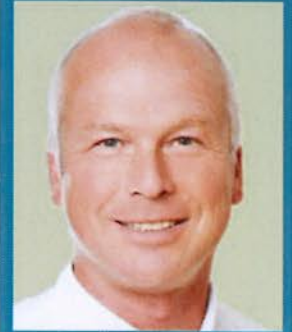


Das hilft wirklich gegen Fersensporn

Macht Ihnen ein Fersensporn das Gehen zur Qual?

Unser Experte



Dr. med. W. Gert Graebner
Facharzt für Orthopädie
aus Köln

Die Qual, die ein Fersensporn verursachen kann, kennt Helga B., 64-jährige Rentnerin aus Köln, leider allzu gut. Doch hat sie das Problem lange hinausgezögert. Dabei gibt es viele Therapiemöglichkeiten: von Ultraschall über Kortisonspritzen bis zu Schuheinlagen. Dr. W. Gert Graebner, Facharzt für Orthopädie, Schmerztherapie, Chirotherapie und Sportmedizin in Köln, beantwortet die wichtigsten Fragen.

Welche Symptomen sind für den Fersensporn typisch?

Betroffene können starke, stechende Schmerzen im Bereich der Ferse oder an der Fußsohle verspüren. In der Anfangsphase bemerken die Patienten sie nur morgens bei den ersten Schritten nach dem Aufstehen oder bei einer für sie ungewöhnlich starken Belastung. Später, im Verlauf der Erkrankung, kann jeder Schritt zur Qual werden. Dann lässt der Schmerz nur nach, wenn der Fuß ruht.

Wie stellen Sie die genaue Diagnose?

Auf einem Röntgenbild kann man die typischen Kalkablagerungen, die den Sporn bilden, gut erkennen. Oftmals entdecken wir bei solch einer Aufnahme auch eher zufällig einen Fersensporn, der keine Beschwerden macht. Das gibt es auch.

Ein Fersensporn muss also nicht immer schmerzhaft sein?

Nein. Bereitet er keine Pro-

bleme, muss er auch nicht behandelt werden. Sie sollten ihn aber beobachten lassen, also regelmäßig damit zum Orthopäden.

Wieso kommt es überhaupt zu den Kalkeinlagerungen?

Auslöser können eine Überbelastung, falsches Schuhwerk, Übergewicht oder mangelndes Aufwärmen beim Sport sein. Die genannten Faktoren fördern die Bildung von Rissen in der Sehne bzw. lokale Entzündungen. Der Körper bildet zu „Reparaturzwecken“ Kalk. Aus dem Kalküberschuss kann mit der Zeit als kleiner Auswuchs an der Ferse der Fersensporn entstehen. Letztlich schmerzt nicht nur der Sporn durch mechanischen Druck, sondern auch die Entzündung an sich.

Wie sieht die Behandlung aus?

Als erste Maßnahme verschreibe ich



▲ **SPITZER AUSWUCHS** Ein Fersensporn ist ein dornartiger Knochenauswuchs der am Fersenbein auftritt. Typisch sind Schmerzen beim Auftreten

individuell angepasste Schuheinlagen, die die Ferse weich betten und eine Fußfehlstellung korrigieren.

Und das genügt? Schuheinlagen zu tragen, klingt ja harmlos.

Die Einlage ist nur ein Teil der Therapie. Im Fall einer akuten Entzündung werden bis zu zwei Kortison-Injektionen gegeben, dazu für etwa zehn Tage Rheuma-Tabletten. Nachts können Quark-Packungen den Schmerz lindern.

Was lässt sich tun, wenn der Fersensporn chronisch geworden ist?

Da gibt es unterschiedliche Ansätze. Oft helfen Physiotherapie und Röntgen-Reizbestrahlung. Relativ neu ist der Einsatz von Stosswellen. Hierbei werden gebündelte Schallwellen auf den schmerzenden Punkt gerichtet. Die Ergebnisse sind sehr gut. Wenn keine dieser Maßnahmen zur Schmerzfreiheit führt, bleibt als letztes Mittel dann eine Operation, um den Fersensporn abzutragen. Aber das muss nur sehr selten sein

Und dann bin ich das Problem für immer los?

Leider kann man das nicht versprechen. Ein Fersensporn neigt zum rezidiv, d. h. zum Wieder-Auftreten. Wichtig ist für Betroffene daher, vorbeugend aktiv zu werden. Sie sollten die Schuheinlagen konsequent tragen und durch Fußgymnastik die Sehnen in der Ferse und der Wade immer gut dehnen.

SANDRA SCHULTE

Fragen Sie uns.
Wir antworten auf Ihre Fragen:

www.dononline.de
ds@dononline.de