

# Fersensporn

## Was hilft, wenn jeder Schritt zur Qual wird?

Dr. Anne Martinez (Foto unten) vom Deutschen Orthopädie Netzwerk DON beantwortete uns vorab die wichtigsten Fragen zum Thema.

### 1 Woran erkennen ich ihn?

Typisch für einen Fersensporn ist der „Anlaufschmerz“ am Morgen: Die ersten Schritte sind die Hölle, besonders beim Barfußgehen auf hartem Boden. Der Schmerz sitzt unter und um die Ferse herum, kann aber auch in die Zehen ziehen. Von außen ist nichts zu sehen: keine Schwellung, keine Rötung.

### 2 Welche Schuhe sind am besten?

Wichtig ist fester Halt und ein gutes Fußbett, das das Fußgewölbe abstützt und so Zug von den Muskeln und Sehnen und Druck von der Ferse nimmt. Schnürsenkel sollten (schon bei Jugendlichen) immer geschnürt sein. Sonst rutscht der Fuß im Schuh herum.



### 3 Wie entsteht überhaupt ein Fersensporn?

Die häufigste Ursache ist ein „durchgetretenes“ Fußgewölbe. Dadurch geraten die Muskeln unterm Fuß unter Zug. Da sie an der Ferse ansetzen, kommt es hier zu Entzündungen und Einblutungen, die später verknöchern: dem Fersensporn. Im Röntgenbild sichtbar wird er oft erst mit den Jahren. Aber schon junge Leute können unter den typischen Schmerzen leiden.



### 4 Wann ist eine OP nötig?

Erst, wenn die Schmerzen sehr stark sind und nichts anderes hilft. Vorher ist zu klären (Röntgen, MRT): Handelt es sich wirklich um einen Fersensporn? Manchmal sind auch Achillessehnen, Schleimbeutel oder sogar ein Bandscheibenvorfall Ursachen ähnlicher Schmerzen.

### 5 Wie sieht die Therapie aus?

Das Wichtigste sind spezielle Einlagen (auf Rezept). Dann erfolgt eine „Stufentherapie“ nach Stärke der Beschwerden: Schmerzmittel, Stoßwellen und so genannte Kinesio-Tapes. Das sind Klebestreifen, die straff auf die Haut aufgeklebt werden und so die darunter liegenden Muskeln, Bänder und Sehnen entlasten. Vorsicht mit Kortison-Spritzen! Sie machen die Sehnen brüchig.

Foto: Maurizio Riediger, stills online

## Unsere Expertin



**Dr. Anne Martinez**  
Fachärztin für Orthopädie,  
Sportmedizin und Fußchirurgie

Praxisanschrift: Neumarkt 2  
42103 Wuppertal  
Telefon: 0202 / 31770463

Fragen Sie uns.  
Wir antworten auf Ihre Fragen:



[www.dononline.de](http://www.dononline.de)  
[ds@dononline.de](mailto:ds@dononline.de)