

„Der entzündete Sehnenansatz muss entlastet werden“

Welche **Therapien** bringen bei einem Fersensporn Hilfe? Unser Experte gibt Auskunft



Dr. Steffen Zenta, Facharzt für Orthopädie, Spezialist für Fußchirurgie, Medizinisches Versorgungszentrum im Helios, München

❓ **Herr Dr. Zenta, welche Beschwerden sind typisch bei einem Fersensporn?**

Die meisten Betroffenen klagen über stechende Schmerzen beim Auftreten und Abrollen des Fußes, als ob sich ein Nagel, Messer oder eine Scherbe in die Hacke bohrt. Sie zeigen sich zunächst vor allem beim Loslaufen aus einer Ruheposition, etwa morgens nach dem Aufstehen, und lassen dann nach. Später machen sie jeden Schritt zur Qual. Die Ferse ist druckschmerzhaft und kann anschwellen. Um den Fuß zu schonen, versuchen viele, nur noch mit dem vorderen Teil aufzutreten.

❓ **Warum entsteht der Auswuchs an der Hacke überhaupt?**

Infolge ständiger Überlastungen, z. B. durch Fußfehlstellungen, Übergewicht, falsches Schuhwerk oder intensiven Sport, können Sehnenansätze an der Ferse stark unter Druck oder Zug geraten: Meistens geschieht das an der sogenannten Plantarfaszie, einer Sehnenplatte unter der Sohle, seltener an der Achillessehne. Hält dieser Stress an, lagert sich an den Sehnenansätzen zunehmend Kalk ein, ein knöcherner Sporn wächst. Er führt aber nicht sofort zu Schmerzen. Sie entstehen erst, wenn der Sehnenansatz durch den Sporn gereizt wird und sich entzündet.

❓ **Kommen dann zunächst konservative Therapien zum Einsatz?**

Genau, es wird versucht, den entzündeten Bereich zu entlasten, etwa mit einem Fersenkissen im Schuh oder individuell angefertigten orthopädischen Einlagen, die den Fuß mechanisch in

eine bessere Position bringen und den Druck auf den betroffenen Sehnenansatz reduzieren. Das Laufen mit Letzteren erfordert etwas Übung, manche haben den Eindruck, im hinteren Bereich ins Hohle zu treten. Daneben können u. a. lokale Kälteanwendungen, Schmerzmittel und Entzündungshemmer, die ins Gewebe gespritzt werden, die Beschwerden lindern. Außerdem ist es sinnvoll, bei einem Physiotherapeuten spezielle Dehnübungen zu erlernen, die den Verkürzungen der Sehnen oder Muskeln langfristig entgegenwirken.

❓ **Falls das nicht reicht, gibt es dann weitere wirksame Behandlungen?**

Ja, wir haben mit der Stoßwellentherapie gute Erfahrungen gemacht. Dabei reizen präzise ausgerichtete energiereiche Ultraschallwellen das Gewebe, was die Entzündungsreaktion hemmen und die Heilung anschieben kann. Dieses Verfahren wird beim Fersensporn unter bestimmten Bedingungen von den gesetzlichen Kassen bezahlt.

Ebenso wie eine Strahlenbehandlung, bei der mehrmals niedrig dosierte Röntgenstrahlung auf die Entzündung einwirkt. Sie kommt zum Einsatz, wenn andere Mittel versagt haben. Keine Erstattung gibt es bei einer Eigenblut-Therapie, die meines Erachtens nach aber gute Resultate erbringen kann: Aus dem Blut des Patienten wird Plasma separiert, das viele Blutplättchen (Thrombozyten) enthält. Wir injizieren es ohne Zusätze ins entzündete Gewebe, um Regenerationsprozesse auszulösen – üblicherweise zweimal. Eine Injektion kostet bei uns 120 Euro.

❓ **Kann der Sporn entfernt werden?**

Ja, aber so ein Eingriff ist selten nötig und zudem belastend. Bevor die Wunde nicht gut verheilt ist, darf der Patient mit dem operierten Fuß z. B. gar nicht auftreten, was zwei Wochen dauern kann. Insgesamt muss er den Fuß bis zu sechs Wochen schonen.

Gymnastik für einen starken Auftritt

Schon Mini-Übungen sorgen dafür, dass die Füße den Alltagsbelastungen besser standhalten.

➔ **Greifen** Krallen Sie sich mit den Zehen ein Tuch, heben Sie es auf Kniehöhe an. Mehrfach wiederholen, dann die Seite wechseln. Geübte können versuchen, im Sitzen mit den Zehen Murmeln von einer Schale in eine andere zu bugsieren.

➔ **Rollen** Bewegen Sie einen Tennisball mithilfe Ihrer Sohle kräftig auf dem Boden vor und zurück, erst mit dem rechten Fuß, dann mit dem linken.

➔ **Wippen** Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen, wippen Sie dann fließend auf den ganzen Fuß zurück – und final auf die Ferse, dabei die Zehen hochziehen (5-mal).

➔ **Ziehen** Setzen Sie sich auf den Boden, nehmen Sie einen Fuß in Ihre Hand. Ziehen Sie dessen Zehen einzeln zum Fußrücken hin. Jeweils kurz halten. Fuß wechseln.