

Die Ursache für Fersenschmerzen

Schon morgens bei den ersten Schritten geht der Ärger los: Die Ferse schmerzt und macht das Laufen zur Qual. Plantarfasziitis heißt diese schmerzhaft Reizung der langen Sehnenplatte unter dem Fuß – ausgelöst durch Überlastung, aber auch durch Bewegungsmangel, die falschen Schuhe oder eine Fußfehlstellung. Der Münchner Orthopäde Dr. Steffen Zenta kann helfen.

Stechende, brennende Schmerzen in der Ferse beim Auftreten nach dem Aufwachen oder nach einer längeren Belastung ist das Hauptsymptom eines Krankheitsbilds, das die Ärzte Plantarfasziitis nennen: Die kräftige Sehnenplatte, die Plantarfaszie, die entlang des Fußlängsgewölbes von der Ferse fächerförmig über den Fußballen in Richtung Zehen zieht, ist an ihrer Verbindungsstelle zum Fersenbein schmerzhaft gereizt. „Eine Plantarfasziitis ist die häufigste Ursache für Fersenschmerzen“, weiß der er-

fahrene Münchner Fußspezialist Dr. Steffen Zenta vom MVZ im Helios.

Oft ist eine Überlastung der Sehnenplatte ursächlich verantwortlich. So sind zum Beispiel überdurchschnittlich oft Läufer betroffen. Aber auch durch Übergewicht, Fußfehlstellungen, eine Beinlängendifferenz oder durch das Tragen harter Schuhe kann die Plantarfaszie überbeansprucht werden. Und: „Häufig leiden Menschen mit einer verkürzten Unterschenkelmuskulatur unter einer Plantarfasziitis, hervor-

gerufen etwa durch Bewegungsmangel. Meist ist dann auch die Achillessehne verkürzt, mit der die Wadenmuskeln und die Plantarfaszie eine funktionelle Einheit bilden. Dadurch steht die Plantarfaszie ständig unter Zug, sie wird permanent gereizt und verkürzt nun ihrerseits“, sagt Dr. Zenta.

Bleibt eine Plantarfasziitis unbehandelt, gesellen sich oft weitere Probleme hinzu – bis hin zu einer Achillessehnenentzündung oder der Entstehung eines Fersenspornes. Umso wichtiger ist eine frühzeitige

Behandlung. „Eine bewährte Maßnahme ist zum Beispiel die Stoßwellentherapie“, so Dr. Zenta. Auf diese Weise sollen der Heilungsprozess beschleunigt und die körpereigene Fähigkeit zur Regeneration unterstützt werden. Eine weitere Option ist eine gezielte Behandlung der sogenannten myofaszialen Triggerpunkte. Diese Triggerpunkte sind als druckempfindliche Knoten in einem verkürzten und verhärteten Muskelgewebe, in diesem Fall vor allem dem der Wadenmuskulatur, tastbar. „Werden diese Triggerpunkte mithilfe von Akupunkturnadeln oder der niedrig-energetischen radialen Stoßwellentherapie aufgelöst, lassen sich verkürzte Muskeln auf ihre ursprüngliche Länge bringen und so die natürlichen Spannungsverhältnisse wiederherstellen“, erklärt der Münchner Fußexperte. Bis die Schmerzen verschwunden sind, sind in der Regel drei bis fünf Behandlungen nötig.

SCHAE/FOTO: MVZ



Dr. Steffen Zenta

Facharzt für Orthopädie
MVZ im Helios München