

„Meine Füße tun so weh“

Beschwerden unter dem Fuß werden oft durch eine Entzündung der Plantarfaszie hervorgerufen

Viele glauben zunächst an ein vorübergehendes Problem, wenn es morgens bei den ersten Schritten nach dem Aufwachen im Fersenbereich unangenehm sticht und brennt. Schnell machen sie jedoch die Erfahrung: Von alleine wird es nicht besser. Im Gegenteil: Irgendwann treten die Beschwerden nicht mehr nur nach einer Ruhephase oder bei übermäßiger Belastung auf, sondern der Schmerz begleitet die Betroffenen nun buchstäblich auf Schritt und Tritt. Dieses Beschwerdebild ist kennzeichnend für eine Erkrankung, die von den Ärzten Plantarfasziitis oder plantare Fasiitis genannt wird: Die kräftige Sehnenplatte, die Plantarfaszie, die entlang des Fußlängsgewölbes von der Ferse fächerförmig über den Fußballen in Richtung Zehen zieht und an jedem Schritt des Fußes beteiligt ist, ist an ihrer Verbindungsstelle zum Fersenbein schmerzhaft gereizt. „Eine Plantarfasziitis ist die häufigste Ursache für Fersenschmerzen“, weiß der Orthopäde Dr. Steffen Zenta vom Orthopädischen Versorgungs-Zentrum im Helios und Leiter des Hand- und Fußzentrums München.

Möglicher Auslöser: verkürzte Wadenmuskeln

Von einer Plantarfasziitis sind – wie so oft bei Fußerkrankungen – vor allem Frauen betroffen; Experten gehen davon aus, dass sie zweimal häufiger daran erkranken als Männer. Oft ist eine Überlastung der Sehnenplatte ursächlich verantwortlich. So sind zum Beispiel überdurchschnittlich oft Läufer betroffen. Aber auch durch Übergewicht, Fußfehlstellungen, eine Beinlängendifferenz, durch regelmäßiges langes Stehen oder durch das Tragen harter Schuhe kann die Plantarfaszie überbeansprucht werden. Und: „Häufig leiden Menschen mit einer verkürzten Unterschenkelmuskulatur unter einer Plantarfasziitis, hervorgerufen 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 der Fußspezi-



alist. Umgekehrt könne eine Plantarfasziitis jedoch auch zu Verspannungen und Schmerzen in der Wadenmuskulatur führen.

Kalksporn

Bleibt eine Plantarfasziitis unbehandelt, gesellen sich mit der Zeit oft weitere Probleme dazu – bis hin zu einer Entzündung der Achillessehne, die an der Rückseite des Fersenbeins ansetzt, oder der Bildung eines Fersensporns. Bei diesem auch als Kalkaneussporn bezeichneten und im Röntgenbild oft gut erkennbaren Auswuchs handelt es sich um einen dornartigen Kalksporn, der sich an der Unterseite des

Fersenknochens am Ansatz der Plantarfaszie gebildet hat. „Prinzipiell kann ein Fersensporn an verschiedenen Stellen am Fersenbein entstehen. Der plantare, also fußsohlenseitige und deshalb als unterer Fersensporn bezeichnete Anbau kommt jedoch mit Abstand am häufigsten vor“, so Dr. Zenta. Welche Art von Fersensporn vorliegt, lässt sich oft bereits durch Druck auf die betroffene Stelle ermitteln. Beim unteren Fersensporn löst er typischerweise Schmerzen an der Fußsohle direkt unterhalb der Ferse aus. Beim oberen Fersensporn ist es der hintere obere Bereich der Ferse um den Ansatz der Achillessehne, der druckschmerzhaft reagiert. Der beste Weg, der Bildung ei-

nes Fersensporns entgegenzuwirken, ist eine möglichst frühzeitige Behandlung, die an der Ursache seiner Entstehung ansetzt. Und das bedeutet: Die Entzündung der Plantarfaszie zum Abklingen zu bringen und jene Faktoren auszuschalten, die für das Entzündungsgechehen verantwortlich sind. Dies lässt sich in den allermeisten Fällen auf konservativem Weg erreichen, etwa mithilfe von individuell angepassten Schuheinlagen und der aus Eigenblut gewonnenen PRP-Therapie (Plättchen-reiches Plasma), aber auch mit Kräftigungs- und Dehnübungen für die Waden- und Fußsohlenmuskulatur, die am besten im Rahmen einer Physiotherapie erlernt werden.

Nicht nur lästig, sondern ein Warnsignal: Brennende und stechende Schmerzen unter dem Fuß. Foto: Adobe Stock

Eine weitere bewährte Maßnahme ist die Stoßwellentherapie, bei der Stoßwellen mithilfe eines Applikators direkt im Schmerzort wirken. Diese Stoßwellen aktivieren im Schmerzgebiet Nervenzellen und setzen Botenstoffe frei, wodurch die Durchblutung gesteigert wird und körpereigene Regenerationsvorgänge angestoßen werden. „Die Stoßwellentherapie hat sich nicht nur zur Behandlung der Plantarfasziitis bewährt, sondern sie zeigt auch beim Fersensporn gute Erfolge“, erklärt Dr. Zenta.

Myofasziale Triggerpunkttherapie

Eine weitere Option ist eine gezielte Behandlung der sogenannten myofaszialen Triggerpunkte. Das sind druckschmerzhafte Areale in einem verkürzten und verhärteten Muskel (= myo) und seinen bindegewebigen Hüllschichten (= faszial). Typischerweise sind die Triggerpunkte als Knoten tastbar – in diesem Fall vor allem in der Wadenmuskulatur. „Werden diese Triggerpunkte mithilfe von Akupunkturnadeln oder der niedrigenergetischen radialen Stoßwellentherapie aufgelöst, lassen sich verkürzte Muskeln auf ihre ursprüngliche Länge bringen – und die natürlichen Spannungsverhältnisse in der Funktionseinheit ‚Wadenmuskulatur-Achillessehne-Plantarfaszie‘ werden wieder hergestellt“, erklärt der Fußspezialist.

Damit der Behandlungserfolg von Dauer ist, sei es jedoch wichtig, künftig solche Faktoren und Situationen zu vermeiden, die zu einer erneuten Überbeanspruchung der Füße führen könnten, „also zum Beispiel sportlich aktiver werden, um wenig geforderte Wadenmuskeln zu stärken, oder als Läufer das Training grundsätzlich mit gezielten Dehnübungen zu beginnen“, empfiehlt Dr. Zenta. Und: Wer öfter barfuß gehe, trage ebenfalls zur Kräftigung der Waden- und Fußmuskulatur bei.

Nicole Schaezler

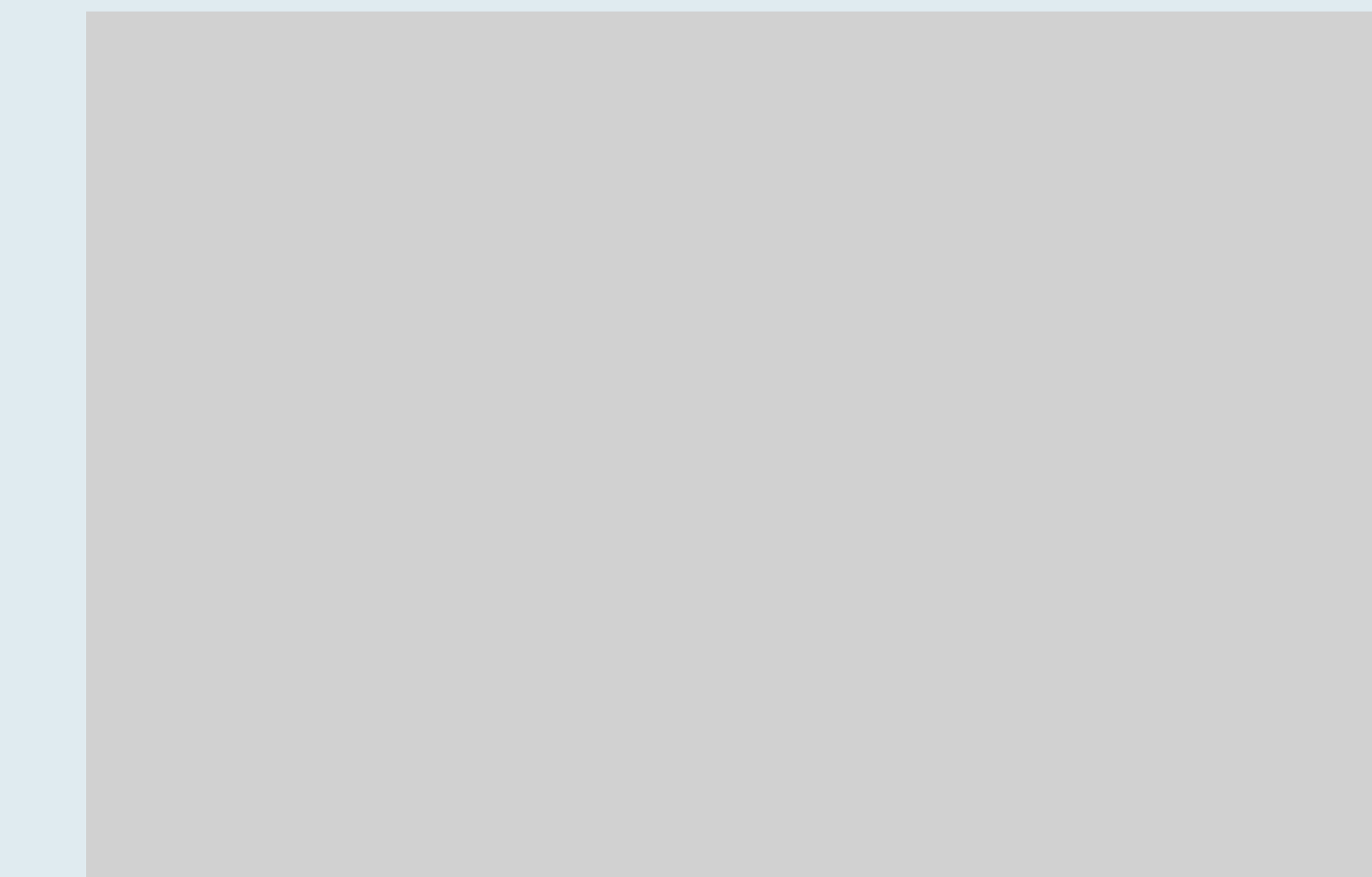
Das hilft den Füßen auf die Beine

Orthopädische Schuheinlagen und Gymnastik sind die Mittel der Wahl bei zahlreichen Beschwerden

Je älter der Mensch wird, desto mehr nehmen Schuhe, die eigentlich den Fuß schützen sollen, Einfluss auf dessen Form und damit seine Gesundheit. Mode – man denke an die berühmten High Heels oder monströse Plateausohlen. Aber auch Fehlgriffe bei Sportschuhen können die ursprüngliche Fußform verändern. Häufig sind die Zehen betroffen; es kommt zu Verformungen wie Hallux valgus (Ballenzeh), Hallux rigidus (Arthrose des Großzehengrundgelenks), Digitus quintus varus (Schneiderballen) oder Hammer- und Krallenzehen. Fehlstellungen der Füße können die gesamte Körperstatik beeinflussen und neben Kopfschmerzen auch Beschwerden im Knie- und/oder Hüftgelenk, im Rücken, an den Schienbeinen oder den Achillessehnen hervorrufen.

Wachsen sich Senk- oder Plattfüße ebenso wie Knick-Senkfüße bei kleinen Kindern in der Regel im Laufe der Zeit aus, bereiten sie Erwachsenen häufig Probleme. Auch Erkrankungen wie Diabetes oder eine Arthrose in Fuß oder Knie, Fußgelenkentzündungen, ein Fersensporn oder unterschiedlich lange Beine lösen häufig Schmerzen aus.

In diesen Fällen können orthopädische Schuheinlagen hilfreich sein. Sie stabilisieren, stützen, betten und entlasten die Füße an den entsprechenden Stellen, gleichen den Belastungsdruck auf die Fußsohle aus und unterstützen den Halteapparat des Fußes. Einlagen helfen, Fußfehlstellungen zu korrigieren, den Bewegungsapparat und die Gelenke zu entlasten sowie die Abläufe beim Gehen zu verbessern. Sie sind im Alltag



ebenso hilfreich wie beim Sport. Weil orthopädische Einlagen beim Einzel- oder Mannschaftssport stärker beansprucht werden, gibt es spezielle Einlagen für das dafür vorgesehene Schuhwerk.

Orthopädische Einlagen sollte man nicht einfach auf gut Glück im Internet bestellen,

sondern nach erfolgter ärztlicher Diagnose nach Maß im Sanitätshaus oder bei einem guten Orthopädeschuhmacher anfertigen lassen. Ein Rezept ist dafür zwar nicht unbedingt nötig, macht die Sache aber günstiger, da die Kosten für die Basisversion von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen

werden. Was preislich darüber liegt, muss in den meisten Fällen selbst bezahlt werden. Im Fachgeschäft werden die Füße entweder mittels einer Druckplatte, per Trittschaum oder mit einem 3D-Fußscanner vermessen; Online-Anbieter schicken dagegen ein Abdruck-Set und einen Analyse-Fragebogen per Post

Falsches Schuhwerk kann zu Rücken-, Gelenk- und zahlreichen anderen Gesundheitsproblemen führen. Maßgefertigte Schuheinlagen, fußgesunde Schuhe und Fußgymnastik helfen und tragen zur Entlastung bei. Foto: Adobe Stock

nach Hause. Liegen nur leichte Beschwerden vor, können Barfußlaufen, Fußgymnastik oder Taping eine Alternative zu Einlagen sein, sie verstärken die Wirkung von Einlagen aber auf jeden Fall. Gehen ohne Schuhe regt nicht nur den Gleichgewichtssinn an, sondern fördert auch die Durchblutung der Fußsohlen und lässt den Zehen freie Entfaltungsmöglichkeiten. Das gilt auch für Kinder. Sie sollten deshalb, so oft es geht, barfuß unterwegs sein. Abwechslungsreiche Fußgymnastik – wie beispielsweise Zehengang, Handtuch oder Stift mit den Zehen greifen, Raupengang, Beugen oder Kreisen der Füße – hilft, das Fußgewölbe zu stärken und den Fuß geschmeidig zu halten. Eine Massage der Fußsohle mit Igel- oder Faszienball wirkt entspannend und fördert die Durchblutung. Bei einem leichten Hallux valgus sind schließlich auf den Fuß geklebte Physio-Tapes eine interessante Möglichkeit, den großen Zeh zu entlasten.

Zur Förderung der Fußgesundheit gehört auch, häufiger die Schuhe zu wechseln, von flach auf Absatz, von offen zu geschlossen. So kommen die Füße wieder auf die Beine.

Pauline Sammler