

GESUNDHEITSBERICHT

von Jutta Schlemmer



FERSENSPORN (CALCANEUSSPORN)

Es sind oft die kleinen Dinge im Leben, die das große Ganze bestimmen. So erscheint auch ein kleiner Sporn an der Ferse auf den ersten Blick nicht problematisch - das wird spätestens dann widerlegt, wenn man morgens vom Bett mit stechendem Schmerz zur nächsten Tür humpelt.

Ein Fersensporn ist eine kleine Verknöcherung der Sehne, er stellt damit eine abnormale Verlängerung zum Fersenknochen dar, auf dem Röntgenbild gut sichtbar als kleiner Dorn. Die Ursachen hierfür sind weitestgehend bekannt. Eine ständige Reizung der Sehne sowie dem Knochen, die durch Druck, Zug oder Entzündung verursacht wurde, führt zur Bildung von Knochen – ein Schutzmechanismus des Körpers. Eine Fehlbelastung, die im Laufe der Zeit zu einer Überbelastung des Fußes führt. Die Ursachen sind meist sportlich - oder alltagsbedingt.

Der Fersensporn bildet sich an zwei Stellen des Fußes, man unterscheidet den oberen vom unteren Sporn. Der untere Fersensporn oder Plantarer Fersensporn ist an der Sehne der Fußsohle, der obere dagegen am Ansatz der Achillessehne.

Warum gerade dort? Wir haben tatsächlich mehrere Stellen in unserem Körper, an der sich die Sehnen am Knochenansatz in Knochen umwandeln können. So ist dies beispielsweise an der Schulter, am Ellbogen, am Knie, an der Wirbelsäule und am Handgelenk zu beobachten. Überall dort, wo besonders hohe Kräfte wirken und abhängig von unserer täglichen Belastung.

Die Plantarsehne verspannt die Fußknochen miteinander & dafür verantwortlich, das Körpergewicht abzufedern. Sehnen sind genau darauf ausgerichtet, die Kraftübertragung von Muskel auf Knochen zu regulieren.

Was sind die typischen Symptome?

Häufig beschrieben wird der Anlaufschmerz beim morgendlichen Aufstehen, oder der Anlaufschmerz nach Bewegungspausen. Der Schmerz äußert sich nicht nur beim Auftritt, sondern verstärkt dann noch. Beim Abtasten der Ferse oder Achillessehne ist ein stechender Druckschmerz an der Ferse spürbar. Als Folge kommt es zur Schonhaltung beim Laufen, es wird hauptsächlich der Vorderfuß aufgesetzt.

Es gibt bekannte Risikofaktoren, die jeder für sich analysieren & ändern kann:

- langes Gehen oder Stehen im Alltag
- ungeeignetes, zu hartes Schuhwerk mit dünnen Sohlen
- Verkürzung der Achillessehne oder muskuläre Defizite
- verminderte Beweglichkeit des Sprunggelenks (Sprunggelenkimpingement)
- Übergewicht
- Laufsport & dauernde körperliche Belastung
- plötzliche Belastungssteigerung, z. B. Trainingsbeginn nach Sportpause
- Fußfehlstellungen wie Knick-Senkfuß und Hohlfuß

Natürlich gibt es auch Tipps zur schnellen Hilfe, sofern der Fersensporn als solcher diagnostisch abgeklärt ist:

- Kühlen mit Kurzzeiteis: Eislollys
- Natürlich erstmal schonen und Belastung reduzieren
- Schuhanalyse! Grund für die Fehlbelastung?
- Langsame Trainingsanpassung, Vermeidung von Belastungsspitzen
- Auf keinen Fall unter Schmerzen trainieren oder Fersenschmerzen ignorieren!

Was kann man als Prophylaxe tun?

Ganz wichtig sind die Alltags-/Trainings- und Belastungsanalysen.

Optimierung der Haltung, Analyse des Gangbildes und Lösen von Bewegungseinschränkungen im Bewegungsapparat, um Schonhaltungen aufzulösen, die zur Fehlbelastung führen. Dazu eignet sich die Osteopathie im Besonderen, gerne in Zusammenarbeit mit Sportphysiotherapeuten.

Sollte es dennoch passiert sein und der kleine Sporn plagt, gibt es einige Möglichkeiten der Behandlung. Einlagenversorgung ist eine Standardversorgung, Schallwellen, elektrische Ströme, Stoßwellentherapie und lokale Spritzen werden in Fachpraxen durchgeführt. Ein wichtiger Punkt ist die Dehnung der Achillessehne und Behandlung der Fußstrukturen.

Also ran an die Saisonvorbereitung mit neuen Schuhen & objektiver Belastungsanalyse!

Jutta Schlemmer

Praxis

Kleegartenstr. 4

69207 Sandhausen

www.osteopathie-sandhausen.com

