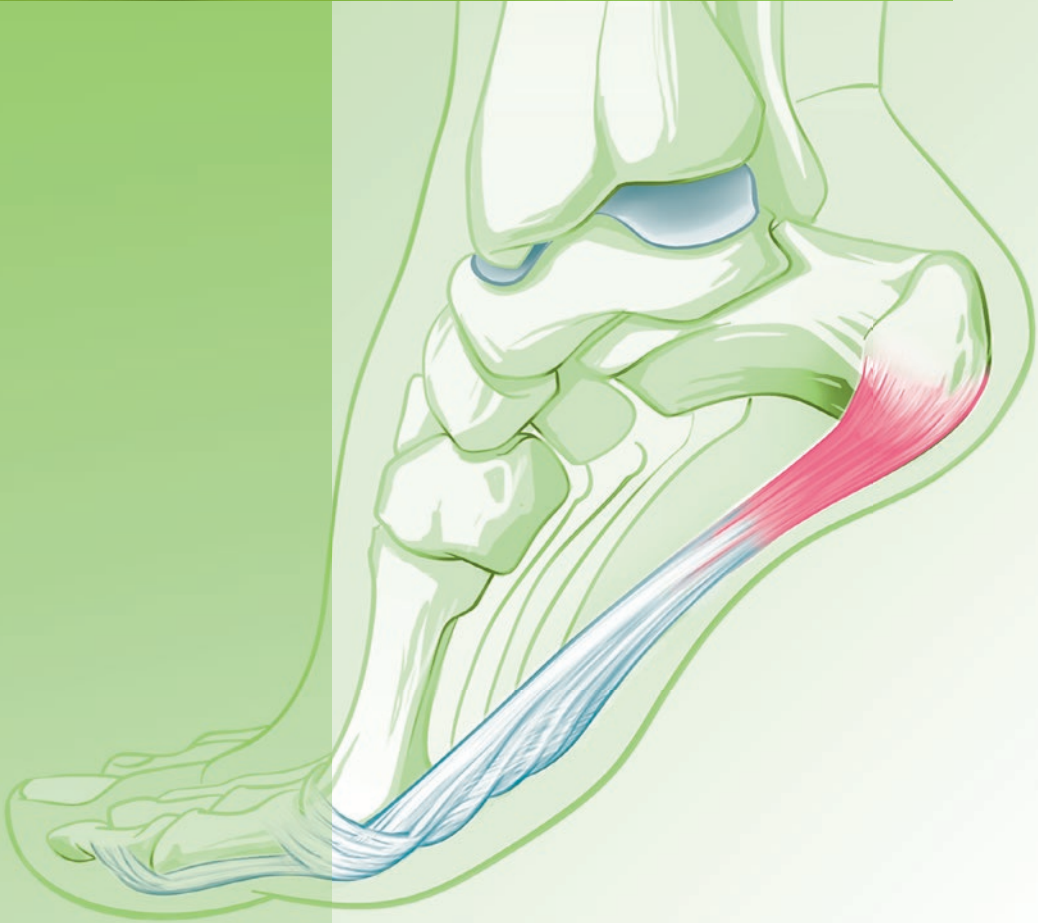


Fersenschmerz

Behandlung durch konservative,
nichtoperative Methoden



SCHULTHESS KLINIK

Muskulo-Skelettal Zentrum

Fusschirurgie

Liebe Patientin, lieber Patient

Der Fersenschmerz ist eines der häufigsten Fussprobleme überhaupt; er kann viele verschiedene Ursachen haben. Oft sind Fersenschmerzen auf eine chronische Entzündung der Plantaraponeurose zurückzuführen.

Die Plantaraponeurose ist ein sehniges Band, das sich an der Fusssohle von der Ferse bis zu den Zehen erstreckt. Ihre Hauptfunktion besteht darin, das Fussgewölbe zu stabilisieren. Bei jedem Schritt sowie im Stehen wird die Plantaraponeurose angespannt, was zu einer mechanischen Belastung führt, die auf die Schwachstelle des Systems übertragen wird, nämlich an den Ursprung dieses Bandes am Fersenbein. Unter gewissen Bedingungen kann sich so an dieser Stelle eine Entzündung entwickeln, die dann Fersenschmerzen verursacht.

1



1 Die Plantaraponeurose strahlt in das Fersenbein ein. Eine lokale Entzündung ist verantwortlich für die Schmerzen an typischer Stelle.

Auslöser von Fersenschmerz

Wann kommt es zu einer Entzündung der Plantaraponeurose?

Eine Entzündung der Plantaraponeurose kann durch eine starke Überbeanspruchung ausgelöst werden, zum Beispiel durch eine intensive Wanderung ohne vorhergehendes Training oder durch die Ausübung von neuen, ungewohnten sportlichen Tätigkeiten.

Andere Faktoren, die eine Entzündung begünstigen, können Übergewicht und gewisse Fussfehlstellungen (Hohl- und Knicksenkfuß) sein.

Sehr häufig lässt sich aber keine alleinige auslösende Ursache erkennen: Der Fersenschmerz tritt spontan im Rahmen wiederholter, unerkannter kleiner Traumen (Schläge) während der alltäglichen Belastung auf. Man findet fast immer eine mehr oder weniger stark ausgeprägte Verkürzung der Wadenmuskulatur, was bei jedem Schritt zu einer Mehrbelastung mit Zug auf die Plantaraponeurose führt. Aus diesem Grund spielt die Dehnungstherapie der verkürzten Wadenmuskulatur eine entscheidende Rolle bei der Behandlung von Fersenschmerzen.

Ist ein knöcherner Fersensporn der Auslöser von Fersenschmerz?

Ein Fersensporn (Calcaneus-Sporn) ist eine dornartige knöcherne Ausziehung an der Unterseite des Fersenbeinhöckers (Tuber calcanei), dessen Spitze nach vorne weist. Er entsteht am Ursprung der überbeanspruchten Plantaraponeurose durch Entzündungsvorgänge. Der nur im Röntgenbild feststellbare Fersensporn spielt meist keine Rolle bei der Entstehung der Fersenschmerzen. Etwa 10 bis 20 Prozent der Bevölkerung weisen einen Fersensporn ohne Fussprobleme auf. Zudem zeigten verschiedene Studien, dass mehr als die Hälfte der Patienten mit Fersenschmerz keinen Fersensporn hatten.



Behandlung von Fersenschmerz

Die Hauptpfeiler einer konservativen Therapie sind das Tragen von einfachen Einlagen und die konsequente tägliche Durchführung von Dehnungsübungen.

Dehnungsübungen für Wadenmuskulatur

Die drei aufgeführten Dehnungsübungen (siehe folgende Seite) wurden von der Amerikanischen Orthopädischen Gesellschaft für die nichtoperative Behandlung von Fersenschmerzen empfohlen. Bitte beachten Sie, dass Ihre Wadenmuskulatur beziehungsweise Ihre Plantaraponeurose sich während Jahren verkürzt hat und dass die Dehnungsübungen dementsprechend auch über Monate regelmässig durchgeführt werden müssen, damit sie den gewünschten Erfolg bringen.

Jede dieser drei Übungen muss mindestens drei Mal, noch besser sechs Mal täglich durchgeführt werden.

■ Übung A

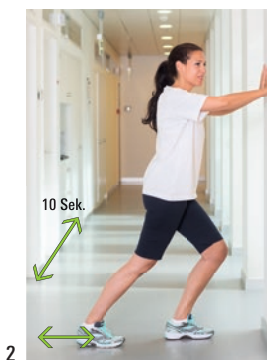
Lehnen Sie sich vorwärts an eine Wand, das Knie auf der Seite der Fersenschmerzen gestreckt und etwas von der Wand entfernt, das andere Knie gebeugt. Beim Nachvornehnen sollten Sie spüren, wie Ihr Fussgewölbe und vor allem Ihre Wadenmuskulatur gedehnt werden. Versuchen Sie Ihre Ferse auf dem Boden zu lassen, auch wenn diese sich tendenziell vom Boden abzuheben versucht. Dehnen Sie Ihre Wadenmuskulatur und Plantaraponeurose, indem Sie diese Stellung jeweils für zehn Sekunden halten. Danach richten Sie sich auf, entspannen Ihre Muskulatur und dehnen diese anschliessend wieder (Abb. 2). Wiederholen Sie diese Übung zwanzig Mal. Sollten beide Fersen schmerzen, müssen Sie die Übung für beide Seiten durchführen.

■ Übung B

Lehnen Sie sich vorwärts an eine Wand. Beugen Sie langsam Ihre beiden Knie und gehen Sie in die Hocke, ohne Ihre Fersen vom Boden abzuheben. Sie werden spüren, wie sich Ihr Fussgewölbe und vor allem Ihre Wadenmuskulatur langsam immer mehr dehnen. Kurz bevor Ihre Fersen vom Boden abheben, halten Sie diese Position für zehn Sekunden. Richten Sie sich dann wieder auf (Abb. 3). Wiederholen Sie diese Übung zwanzig Mal.

■ Übung C

Stellen Sie Ihre Fussballen auf eine Treppenstufe. Gehen Sie langsam mit der Ferse nach unten ins Leere, bis Sie spüren, dass sich die Wadenmuskulatur richtig dehnt. Halten Sie diese Stellung für zehn Sekunden und heben Sie dann die Ferse an (Abb. 4). Wiederholen Sie diese Übung zwanzig Mal.





Vorbeugung von Fersenschmerz

Ungefähr 90 Prozent der Fersenschmerzen heilen im Lauf von bis zu neun Monaten durch rein konservative Massnahmen (d.h. ohne operativen Eingriff) aus oder werden in dieser Zeit zumindest deutlich schwächer.

Entzündungshemmende Massnahmen wie Ultraschall und Formen der Elektrotherapie, in gewissen Fällen die fokussierte Stosswellentherapie, können ergänzend eingesetzt werden.

Mit der ACP®-Injektionsbehandlung steht zusätzlich ein neueres Behandlungsverfahren zur Verfügung. Dabei werden wirksame Eigenblutbestandteile in den entzündlichen Bereich gespritzt.

Durch tägliches Dehnen der Wadenmuskulatur kann man Fersenschmerz vorbeugen. Zudem sollte man bei einer geplanten starken Fussbeanspruchung die Wadenmuskulatur durch dosiertes Training vorbereiten.

Wichtig: Diese Informationen sind lediglich eine Ergänzung zum Gespräch mit dem Arzt und zum persönlichen Behandlungsplan. Beachten Sie auch weitere Hinweise zu Komplikationen und Nebenwirkungen auf dem Aufklärungsprotokoll.

In dieser Drucksache wird der Einfachheit halber die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen.
Autoren: Team der Fusschirurgie; Bilder: Schulthess Klinik und Schaffner & Conzelmann, Basel

Schulthess Klinik
Fusschirurgie
Lengghalde 2, 8008 Zürich, Schweiz
Telefon +41 44 385 72 30
Fax +41 44 385 72 31
E-Mail: fusschirurgie@kws.ch
www.schulthess-klinik.ch

© Schulthess Klinik 2014, 15002.1214.1500

