

# Trotz Fersensporns zu den Lieblingsschuhen greifen

Bunte Ballerinas gehören zum liebsten Schuhwerk vieler Frauen. Wenn ungepolsterte Schuhe bei jedem Schritt zu Fersenschmerzen führen, verursacht oft ein Fersensporn, ein dornförmiger knöchiger Fortsatz am Fersenknochen, die Beschwerden. Zwischen zehn und 20 Prozent aller Erwachsenen zwischen 50 und 60 Jahren leiden unter solchen Kalkablagerungen, wobei es Frauen weitaus häufiger trifft als Männer. „Nicht nur falsches Schuhwerk, sondern auch Überlastung beim Sport, Übergewicht und Fehlstellungen der Füße begünstigen die Entstehung eines solchen Spornes“, erklärt Dr. Ramin Nazemi, Vorstandsmitglied des orthonet-NRW, einem Zusammenschluss niedergelassener Orthopäden aus Nordrhein-Westfalen. Menschen, die ihren Beruf stehend ausüben, klagen besonders oft über schmerzende Fersen.

Um für mehr Stabilität und Entlastung der Sehnen zu sorgen, lagert der Körper Kalk an den Sehnenansätzen ab. Mit der Zeit bildet sich ein knöchiger Fortsatz. Eine solche Ablagerung verursacht nicht immer Beschwerden. Erst bei einer Entzündung des umliegenden Gewebes kommt es zu Schmerzen.

## Entlastung, Einlagen oder Schallwellen

Wer bei jedem Schritt das Gefühl hat, in einen Nagel zu treten, sucht am besten einen Orthopäden auf. Dieser bestimmt anhand Art und Ausmaß des Sporns die richtige Behandlungsmethode. Bei kurzfristigen Beschwerden hilft es meist schon, den Fuß zu entlasten und zu

kühlen, bis der Schmerz abklingt. Gepolsterte Einlagen, die den Druck auf die Ferse minimieren, können die Heilung der Entzündung unterstützen.

Wenn konservative Behandlungen nicht greifen, nutzen Fachleute häufig die Stoßwellen-Therapie. Bei diesem Verfahren treffen gebündelte Schallwellen auf die betroffene Stelle, welche zu einer Erweichung des Sporns führen können. Die Schallwellen sollen den Stoffwechsel anregen und den Heilungsprozess beschleunigen. Viele Patienten verspüren schon nach der ersten Behandlung eine Besserung. Ein optimales Ergebnis erzielt die Behandlung allerdings nach drei bis sechs Anwendungen.