

Fersensporn:

mit Stoßwellen gegen Schmerzen

Wenn ungepolsterte Schuhe bei jedem Schritt zu Fersenschmerzen führen, verursacht oft ein Fersensporn, ein dornförmiger knochiger Fortsatz am Ferseknöchel, die Beschwerden. Zwischen zehn und zwanzig Prozent aller Erwachsenen im Alter von 50 bis 60 Jahren leiden unter solchen Kalkablagerungen, wobei es Frauen weitaus häufiger trifft als Männer. In vielen Fällen helfen bereits kleine Übungen, der Entstehung vorzubeugen oder bestehende Beschwerden zu lindern. Darüber hinaus steht mit der Stoßwellentherapie eine sanfte Behandlungsalternative zur Operation zur Verfügung.

„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 knochiger Fortsatz. Grundsätzlich verursacht eine solche Ablagerung nicht immer Beschwerden. Erst bei einer Entzündung des umliegenden Gewebes kommt es zu unangenehmen Schmerzen. Wer bei jedem Schritt das Gefühl hat, in einen Nagel zu treten, sollte einen Orthopäden aufsuchen. Er bestimmt anhand der Art und des Ausmaßes 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 unterstützen die Heilung der Entzündung und minimieren den Druck auf die Ferse. Wenn konservative Behandlungen nicht greifen, nutzen Fachleute häufig die Stoßwellen-Therapie. Bei diesem Verfahren treffen gebündelte Schallwellen auf die betroffene Stelle, die zu einer Erweichung des Prozesses führen. Sie regen den Stoffwechsel an und beschleunigen den Heilungsprozess. Im Gegensatz zu einer Operation birgt die Behandlung keinerlei Risiko bei hohen Erfolgschancen. Viele Patienten verspüren schon nach der ersten Behandlung eine Besserung. Ein optimales Ergebnis erzielt die Behandlung allerdings nach drei bis sechs Anwendungen.

Kleine Übungen mindern die Beschwerden und wirken vorbeugend. Sie nehmen nur wenig Zeit in Anspruch und lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Ein Handtuch mit den Füßen zu falten oder die Fußsohlen mit einem Igelball zu massieren, entlastet die Bänder und fördert die körperliche Stabilität. „Diese Übungen dehnen und kräftigen Sehnen und Muskeln der Fußsohle“, rät Dr. Nazemi.