

Dr. Ramin
Nazemi,
Orthopäde,
im Vorstand
des
orthonet-
NRW, Essen



Welche Hilfe gibt's bei einem lästigen Fersensporn?

Seit Kurzem habe ich einen Fersensporn. Wo kommt der her und was kann ich tun?“, fragt Leserin Thea P. (56).

Falsche Schuhe, Überlastung z.B. beim Sport, Übergewicht und Fehlstellungen der Füße fördern die Entstehung. Um für mehr Stabilität und Entlastung der Sehnen zu sorgen, lagert der Körper Kalk an den Sehnenansätzen ab. Es bildet sich ein knöchiger Fortsatz. Leichte Beschwerden verschwinden, wenn man den Fuß entlastet, kühlt und gepolsterte Einlagen trägt. Reicht das nicht aus, hilft eine Stoßwellen-Therapie beim Arzt.