

Dr. med. Karl Biedermann



Fersenschmerzen

Beseitigung von Fersenschmerzen ohne operative Massnahmen



Praxis für Orthopädie

Dr. med. Karl Biedermann
Facharzt FMH für orthopädische Chirurgie

Central Horgen
Seestrasse 126
CH 8810 Horgen

Tel. 044 728 80 70
info@gelenkchirurgie.ch

www.gelenkchirurgie.ch

Fersenschmerzen

Beseitigung von Fersenschmerzen ohne operative Massnahmen

Was ist die Ursache von Fersenschmerzen?

Der Fersenschmerz ist eines der häufigsten Fussproblemen überhaupt, welches viele verschiedene Ursachen haben kann. Die Mehrzahl der Fersenschmerzen sind auf eine chronische Entzündung der Plantaraponeurose zurückzuführen. Die Plantaraponeurose ist eine starkes Band, welches sich an der Fusssohle von der Ferse bis zu den Zehen erstreckt. Ihre Hauptfunktion besteht darin, das Fussgewölbe hochzuhalten. Bei jedem Schritt sowie im Stehen wird die Plantaraponeurose angespannt, was zu einer mechanischen Spannung führt, die auf die Schwachstelle des Systems übertragen wird, nämlich an die Ansatzstelle dieses Bandes am Fersenknochen. Unter gewissen Bedingungen kann sich so an dieser Stelle eine Entzündung entwickeln, welche dann Fersenschmerzen verursacht.

Wann kommt es zu einer Entzündung der Plantaraponeurose?

Eine Entzündung der Plantaraponeurose kann nach einer starken Überbeanspruchung ausgelöst werden. Zum Beispiel nach einer intensiven Wanderung ohne vorhergehendes Training oder nach Ausübungen von neuen, ungewohnten sportlichen Tätigkeiten.

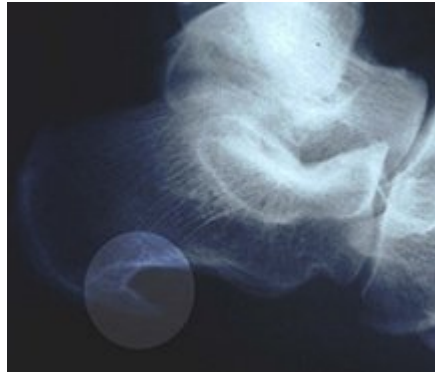
Andere, entzündungs-begünstigende Faktoren könne Übergewicht und gewisse Fussfehlstellungen (Hohl-, und Knicksenkfüsse) sein.

Sehr häufig lässt sich aber keine alleinige, auslösende Ursache erkennen: Der Fersenschmerz tritt spontan im Rahmen von wiederholten, unerkannten kleinen Traumen (Schlägen) während alltäglichen Tätigkeiten auf. Praktisch immer findet man auch eine mehr oder weniger stark ausgeprägte Verkürzung der Wadenmuskulatur, was offensichtlich bei jedem Schritt zu einer Mehrbelastung im Bereiche der Plantaraponeurose führt. Aus diesem Grund spielt die Dehnungstherapie der verkürzten Wadenmuskulatur eine grosse und entscheidende Rolle bei der Behandlung dieser Fersenschmerzen.

Ist ein knöcherner Fersensporn Auslöser von Fersenschmerzen?

Ein Fersensporn (Kalkaneus- Sporn) ist eine dornartige knöcherne Ausziehung an der Unterseite des Fersenbeinhöckers (Tuber calcanei). Er kann am Ansatz überbeanspruchter Sehnen oder bei Entzündungen entstehen. Der nur im Röntgenbild feststellbare Fersensporn spielt meist keine Rolle (oder nur eine untergeordnete Rolle) bei der Entstehung von Fersenschmerzen.

Etwa 10-20% der Bevölkerung haben einen Fersensporn ohne Fussprobleme aufzuweisen. Andererseits zeigten verschieden Studien, dass mehr als die Hälfte der Patienten mit Fersenschmerzen keinen Fersensporn hatten.



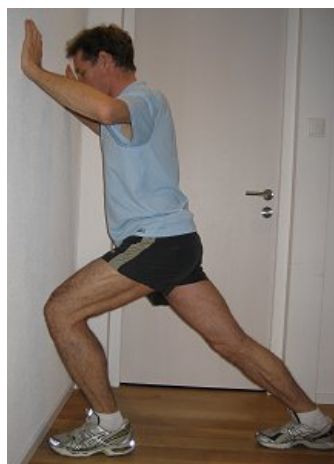
Wie kann man den Fersenschmerz behandeln?

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

Übung 1:

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 20 Sekunden halten. Danach richten Sie sich auf, entspannen Ihre Muskulatur und dehnen anschliessend wieder. Wiederholen Sie diese Übung ca.3 mal abwechselnd rechts und links. Nehmen Sie sich morgens und abends etwas Zeit um diese Übungen regelmässig zu machen. Diese Zeit ist gut investiert !



Übung 2:

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 20 Sekunden und heben Sie dann die Ferse wieder. Wiederholen Sie diese Übung 3 mal. Machen Sie diese Dehnungsübungen auch auf der Gegenseite.



Vorbeugung und Therapie:

Ca 90% der Fersenschmerzen heilen im Laufe von maximal 9 Monaten durch rein konservative Massnahmen aus, (d.h. ohne operativen Eingriff), oder werden in dieser Zeit zumindest deutlich schwächer.

Wie kann ich dem Fersenschmerz vorbeugen?

Dem Fersenschmerz kann vorgebeugt werden, indem man seine Wadenmuskulatur täglich dehnt und jede bedeutende Steigerung der Fussbeanspruchung durch dosiertes Training vorbereitet.

Dehnungsübungen für die Wadenmuskulatur und die Plantaraponeurose

Bitte beachten Sie, dass Ihre Wadenmuskulatur bzw. Ihre Plantaraponeurose sich während Jahren verkürzt hat und dass die Dehnungsübungen dementsprechend auch über Monate regelmässig gemacht werden müssen um eine Besserung der Beschwerden zu erzielen.

Die Übungen sollten ein-bis zweimal pro Tag während 5-10 min. durchgeführt werden.