



Fersensporn - Faszitis plantaris

Was ist ein Fersensporn?

Ein Fersensporn ist ein dornartiger Knochenauswuchs am Fersenbein (Calcaneus), bedingt durch eine **Verkalkung des fächerförmigen Bandapparates (Plantarfaszie)** an der Fußsohle. Der Sporn ist meist nur wenige Millimeter lang. Er tritt bei rund 10% der Bevölkerung auf.

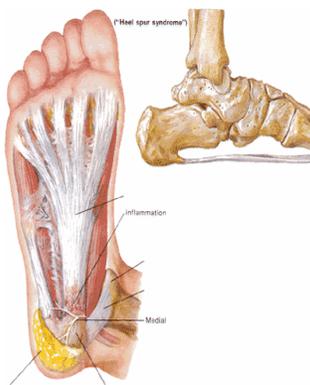


Abbildung 1 Plantarfaszie: Anatomie und Ort der Entzündung

Wie entsteht ein Fersensporn?

Bei starker Überlastung kann es zu Entzündungen und zu kleinen Rissen in den Sehnen kommen. Solche Überlastungen treten z.B. durch langes Stehen auf harten Böden, durch Sport ohne vorheriges Aufwärmen, durch Fehlstellungen des Fußes, bei Übergewichtigen oder aus Altersgründen auf. Diese Risse führen dann zu Entzündungen und Gewebeveränderungen. Um die kleinen Sehnenrisse zu heilen, lagert der Körper - ähnlich wie bei einem Knochenbruch - Kalk an den Verletzungen ab. Dadurch entsteht im Laufe der Zeit eine **Verkalkung der Sehne, bzw. Bänder/Faszien**, also ein kleiner Auswuchs entlang der Sehnen, der Fersensporn.

Wie sind die Symptome?

Am Anfang der Erkrankung treten die Schmerzen im Fuß nur zu Beginn einer körperlichen Aktivität auf, zum Beispiel morgens nach dem Aufstehen während der ersten Schritte als sogenannter **Anlaufschmerz**. Erst im fortgeschrittenen Stadium lassen die Schmerzen nach einer längeren Belastung nicht mehr nach. Der Schmerz kann dann so stark werden, dass entsprechende Aktivitäten unterbrochen werden müssen, er wird häufig als **messerstichartig und streng lokalisiert** beschrieben. Symptome im Einzelnen sind insbesondere: Stechender Schmerz beim Auftreten, Dumpfe, unregelmäßig auftretende Schmerzen im Fersenbereich auch ohne Belastung, typischerweise auch Anlaufschmerzen besonders frühmorgens), Druckempfindlichkeit am Sehnenansatz.



Abbildung 2 Typischer Ort der Schmerzen

Welche Therapie?

Der Fersensporn lässt sich fast immer ohne Operation behandeln: Am wichtigsten ist die Schonung der betroffenen Ferse, Linderung verschaffen im akuten Stadium entzündungshemmende lokale Injektionen, Physikalische Therapie mit Kälte oder Wärme sowie Salbenverbände können zur Heilung beitragen ebenso wie Fußbäder sowie spezielle Massagen. Wenn starkes Übergewicht die Füße zusätzlich belastet, kann durch die Reduktion des Körpergewichts die Ausheilung begünstigt und neuen Beschwerden vorgebeugt werden. Sehr wichtig sind spezielle Einlagen mit einer Aussparung für den Sporn, die die Ferse in diesem Bereich entlastet und den direkten Kontakt des Sporns mit dem Boden verhindert. Am erfolgreichsten ist die kombinierte Behandlung mit sogenannter elektrohydraulischer hochfrequenter Stoßwellentherapie (Evotron) und speziellen Dehnungsübungen – durchgeführt ganz konsequent über rund 8 Monate. Hierbei werden die Kalkablagerungen durch energiereiche Schallwellen zertrümmert, was zu einer Regeneration des Gewebes beitragen soll. Eine Operation ist meistens nicht nötig und es ist leider mit einer hohen Rückfallrate sowohl der Beschwerden als auch der knöchernen Spornbildung zu rechnen. Eine operative Behandlung ist somit nur bei definitivem Versagen aller anderen Methoden sinnvoll.

Prophylaxe oder Vorbeugung möglich?

Zur Vorbeugung empfiehlt es sich, beim Schuhkauf auf eine dämpfende Sohle, insbesondere beim Absatz, und auf eine gute Fersenstütze zu achten. Fehlstellungen der Füße sollten durch gutes Schuhwerk und eventuell durch Einlagen ausgeglichen werden. Vor jedem sportlichen Training sollten eine Aufwärmphase und die Dehnung der Muskeln und Sehnen stehen. Die Reduzierung des Übergewichts ist anzuraten



Abbildung 3 Typische Hilfsmittel: Nachtschiene, Silikonfersenpuffer und Dehnungsübungen (v.l.n.r)

Bei 80% der Betroffenen führen konservative Behandlungsmethoden zur Schmerzfreiheit. Die Prognose ist grundsätzlich gut.