

Fersensporn-Therapie

Grundsätzlich gilt: ein Fersensporn muss nur behandelt werden, wenn er Beschwerden bereitet. Wissenschaftlich belegt ist, dass ca. 90% der Fersenschmerzen im Laufe von maximal 9 Monaten durch rein konservative Maßnahmen, das heißt ohne Operation ausheilen oder zumindest deutlich schwächer werden. Spezielle Einlagen und konsequente, tägliche Dehnungsübungen sind die Hauptpfeiler der Therapie.

Eine Überbeanspruchung der Plantaraponeurose lässt sich vorbeugen, indem man sich beim Sport Zeit (fürs Aufwärmen und Dehnen) nimmt, passende und nicht zu enge Schuhe benutzt und wenn möglich, die Haltung am Arbeitsplatz (Stehen/Sitzen) gelegentlich ändert. Wer Übergewicht meidet oder es reduziert, tut auch seinen Fersen etwas Gutes.

Therapie konservativ

Dehnungsübungen der Achillessehne und der Sehnenplatte unter der Fußsohle vermindern die Spannung, die auf das entzündlich veränderte Sehngewebe wirkt. Führen Sie die Dehnungsübungen der Achillessehne und der Plantarfaszie konsequent 2x täglich 10-15 min. durch. Begleitende Behandlungen mit Ultraschall, verbessern die lokale Durchblutung des gereizten Gewebes und beeinflussen die Regeneration des Sehngewebes positiv.

Einlagen entlasten die schmerzhafte Region an der Ferse. Durch Weichbettung der Ferse werden stoßartige Belastungen abgefangen. Das entzündlich veränderte Gewebe kann so wieder zur Ruhe kommen.

Kurz- oder mittelfristig sollte die Belastung reduziert werden, z.B. durch Wechseln auf Alternativsportarten (Radfahren, Schwimmen).

Kühlen Sie mit einem Kältebeutel mehrfach täglich für jeweils 5-10 Minuten die schmerzhafte Region an der Ferse. Das wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und abschwellend

Entzündungshemmende Medikamente, z.B. in Tablettenform können die Entzündungs-

und Schmerzreaktion an der Ferse senken. Bei sehr starken und hartnäckigen Schmerzen hilft eine Injektionsbehandlung mit lokalem Betäubungsmittel in Kombination mit einer geringen Dosis Cortison.

Viele chronisch-entzündliche, degenerative Erkrankungen wie auch der Fersensporn können durch entzündungshemmende Bestrahlung behandelt werden. Die Gesamtdosen der so genannten Reizbestrahlung liegen weit unterhalb derjenigen, die bei Krebserkrankungen eingesetzt werden und sind praktisch ohne Nebenwirkungen. Ziel ist die Hemmung der Entzündungsprozesse. Die Ansprechraten liegen bei bis zu 70 %.

In sehr hartnäckigen Fällen ist eine Stoßwellenbehandlung indiziert. Bei der Stoßwelle handelt es sich um eine energiereiche Ultraschallwelle. Die geschädigte Plantarfaszie wird durch Erhöhung der Gewebedurchblutung zur Regeneration angeregt. Die Behandlung erfolgt in mehreren Sitzungen. Entgegen der Erwartung vieler Patienten bleibt der Fersensporn erhalten und wird nicht durch die Stoßwelle zertrümmert.

Therapie operativ

Erst wenn eine mehrmonatige Behandlung keine anhaltende Linderung zur Folge hat, wird eine Operation in Erwägung gezogen. Hierbei wird die Plantarfaszie an der Einstrahlung des Sehngewebes in den Knochen eingekerbt. Zum Teil wird dabei auch ein unter der Ferse verlaufender Nerv befreit. Die meisten Autoren fordern postoperativ ein 2-3 wöchiges Ruheintervall ohne Belastung. Im Anschluss daran eine langsame über 1-2 Monate andauernde Steigerung der Belastung. Es ist mit einer sehr langen Erholungsphase zu rechnen.