

Fuss

Fersensporn / Haglundferse

Definition

Beim Fersensporn handelt es sich um einen knöchernen Auswuchs am Fersenbein. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen einem plantaren und einem eher seltener vorkommenden dorsalen Fersensporn. Beim dorsalen Fersensporn liegt eine spornartige Ausdehnung des Achillessehnenansatzes vor, beim plantaren am unteren / medialen Fersenbein.



Symptome

Bei einem plantaren Fersensporn sind stechende Schmerzen beim Auftreten, insbesondere nach längerer Ruhepause (morgens nach dem Aufstehen) charakteristisch. Ausserdem besteht beim plantaren Fersensporn eine starke Druckempfindlichkeit am Sehnenansatz (leicht medial im unteren Fersenbereich), beim oberen ist besonders die Achillessehne druckempfindlich. Viele Patienten berichten, dass sich ein Fersensporn anfühlt, als laufe man über Glasscherben oder trete in einen Nagel.

Ursachen

Fersensporne entwickeln sich aufgrund von sportlicher Überlastung, einer Fehlstatik des Fusses (überwiegende Pronationsstellung) oder aufgrund mechanischer Reizungsprozesse, wie durch schlechtes Schuhwerk oder ungeeignetes Trainingsterrain.

Insbesondere bei Personen mit einer ausgeprägten Pronationsstellung, wodurch das Längsgewölbe abflacht und auf die Plantarfaszie eine verstärkte Zugspannung wirkt, kommt es häufig zu einem plantaren Fersensporn. Ein weiterer begünstigender Faktor ist eine verkürzte Wadenmuskulatur.

Therapiemassnahmen

- Die primäre Behandlungsmethode in der Akutphase ist das Kühlen und die Schonhaltung von 10-14 Tagen. Anschliessend sollte die Belastung zurückgeschraubt, sowie ein allfälliger Trainings-, Material- oder Belastungswechsel analysiert werden. Auf keinen Fall sollte der Schmerz vernachlässigt oder ignoriert werden.
- Kurzfristig kann ein Fersenpolster aus Silikon eine gewisse Schmerzreduktion bringen. Bei dieser Behandlungsmethode ist zu beachten, dass nur die Symptome und nicht die Ursache bekämpft bzw. gelindert werden.
- Schuhe mit möglichst steifer Brandsohle und Abrollrampe, die optimalerweise im Fersenbereich mit einer Weichbettung ausgestattet sind.
- Exzentrisches Dehnen der verkürzten Wadenmuskulatur auf einer Treppenstufe (siehe Fussgymnastik-Blatt von Heusser), Fussgymnastikübungen und physiotherapeutische Behandlung.
- Ultraschalltherapie, Akupunkturbehandlug, Stosswellenbehandlung, Kortisonbehandlung.
- Operativer Eingriff (wird nur in ganz wenigen Fällen von Chirurgen durchgeführt).
- **Versorgung mit orthopädischen Schuheinlagen:** Grundlegend empfehlen wir die Druckbelastung während des Gehens und/oder das Laufen auf dem Laufband bei Heusser-Orthopädie zu untersuchen und den Ursachen auf den Grund zu gehen. Mit Hilfe dieser Analysen kann eine angemessene und optimale Versorgung vorgenommen werden. Sowohl für die kurzfristige Schmerzlinderung des akuten Fersensporn, als auch um die Fussfehlstellung, welche die Entwicklung eines Fersensporn fördert, zu korrigieren, eignen sich orthopädische Schuheinlagen bestens. Einerseits kann eine Weichbettung dort angebracht werden, wo die Schmerzen sind, andererseits kann ein versteiftes Element unter dem Grosszehgrundgelenk angebracht werden um die Sehne zu verkürzen und so den Zug auf diese Sehne zu reduzieren. Je nach Situation kann die Ferse medial gestützt oder lateral erhöht werden. Zusätzlich wird die Ferse leicht erhöht um den Zug der Sehnen (Achillessehne und Plantarsehne) etwas zu reduzieren.

