

## Fersensporn und Fersenschmerzen – Warum?

Fersenschmerzen sind die am häufigsten auftretenden Schmerzen am Fuß. Meist wird der Schmerz durch eine Überlastung des Fußsohlenbandes (plantarer Faszie) ausgelöst. Durch Verschleiß, Mikroverletzungen und Gewebeeränderung (Fibrose) des Fußsohlenbandes am Fersenbein kann es zur Ausbildung eines Fersensporn kommen. Fast 10% der Bevölkerung leiden daran. Vorläufer sind Schmerzen in den Weichteilen des Fußes. Als Fersensporn bezeichnet man einen dornförmigen knöchernen Auswuchs an der Unterseite des Fersenbeins. Der Begriff »Fersensporn« wird häufig auch als Synonym für Fersenschmerzen unterschiedlichster Ursache verwendet. Nicht der Fersensporn selbst ist die Ursache des Schmerzes, sondern die Entzündungsreaktion durch kleinste Verletzungen an den Muskel- und Sehnenansätzen (medizinisch: Fasciitis plantaris). Auch eine Verkürzung der plantaren Faszie oder eine Achillessehnen-Entzündung oder -Schwäche können die Ursache für Schmerzen in der Ferse sein.

## Wie macht sich ein Fersensporn bemerkbar?

- > stechende Fersenschmerzen beim Auftreten
- > dumpfer, eher diffuser Schmerz in der Ferse, auch in Ruhestellung
- > typischer Anlaufschmerz, morgens nach dem Aufstehen oder nach längerem Liegen und Sitzen
- > starker Druckschmerz an den Sehnenansätzen am Fersenbein

## Was kann ich tun?

Bevor eine chirurgische Lösung des Problems angegangen wird, sollte man über die konservative Behandlung mit einem speziellen Hilfsmittel nachdenken. Hier bietet DARCO sehr wirksame und von Patienten gut akzeptierte Hilfsmittel an, zum Beispiel die Body Armor® Night Splint dorsale Nachtschiene.

Bitte wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Die Schiene hat eine eigene Hilfsmittelnummer und kann per Rezept verordnet werden.

# Dehnungsübungen – Seien Sie aktiv für eine schnelle Heilung!

Mit diesen 4 Übungen – täglich durchgeführt – können Sie aktiv an Ihrer Heilung arbeiten.



## Übung 1

Stützen Sie Ihre Hände in Kopfhöhe gegen eine Wand. Stellen Sie das zu streckende Bein circa einen Schritt hinter sich, halten Sie die Ferse auf dem Boden. Beugen Sie das vordere Bein, bis ein Ziehen in der Wade Ihres zurückgestellten Beines spürbar wird. Halten Sie diese Position für 15 bis 20 Sekunden und wiederholen Sie dies viermal.



## Übung 2

Stellen Sie sich wie abgebildet auf eine Stufe. Lassen Sie Ihre Fersen langsam nach unten sinken und entspannen Sie die Wadenmuskeln. Halten Sie diese Position für 15 bis 20 Sekunden und spannen Sie dann die Wadenmuskeln wieder an, um die Fersen anzuheben. Wiederholen Sie diese Übung viermal.

### Bitte beachten Sie

Neben der Schonung sind krankengymnastische Dehnübungen der Sehnen an Fußsohle und Wade für eine schnelle Genesung unerlässlich. Wenn die entzündete Sehnenplatte unter Spannung steht, wird sie ständig belastet und es kann nicht zur Heilung kommen.



### Übung 3

Legen Sie ein zusammengerolltes Handtuch unter Ihren Fußballen und ziehen Sie es mit beiden Händen langsam auf sich zu. Das Knie muss dabei gerade sein. Halten Sie für circa 15 bis 20 Sekunden und wiederholen Sie diese Übung viermal.



### Übung 4

Viele Patienten haben direkt nach dem Aufstehen intensive Fersenschmerzen. Diese Schmerzen werden durch Verkrampfung der Sehne, die den Fußbogen unterstützt, der plantaren Faszie, verursacht. Massieren oder Dehnen dieser Sehne vor dem Aufstehen kann die Schmerzen verringern. Auf dem Bett sitzend, rollen Sie einen kleinen Ball mit Ihrer Fußsohle hin und her. Falls es die Schmerzen zulassen, ist es von Vorteil, diese Übung im Stehen auszuführen.

### Anmerkung

Diese Übungen sollten auf keinen Fall Schmerzen bei Ihnen erzeugen, sondern nur ein leichtes Ziehen in den entsprechenden Sehnen und Muskeln. Es ist angebracht, diese Übungen zwei bis drei Mal täglich auszuführen. Falls keine Schmerzlinderung erreicht werden kann, ist es notwendig einen Orthopäden aufzusuchen.