

# Was tun bei **Fersensporn?**



## Bleiben Sie mobil

Übungen für die Füße

Neue Serie: Einfaches Training gegen häufige Beschwerden des Bewegungsapparates

**S**portliche Personen, wie Läufer, aber auch jene mit Übergewicht leiden häufig unter stechenden Schmerzen an der Fußsohle oder direkt am Fersenbein. Als Reaktion auf eine Überbeanspruchung der Plantarfaszie (Sehnenplatte an der Unterseite des Fußes) lagert der Körper zum Schutz knöchernes Material im Bereich der Sehnenfasern ab.

Diese als Fersensporn bezeichneten Verkalkungen müssen nicht zwangsläufig Beschwerden verursachen. Oft kommt es jedoch zu einer Entzündung der Plantarfaszie, die als wichtige Stütze des Fußgewölbes dafür sorgt, dass es seine natürliche Längswölbung beibehält und nicht abflacht.

Die Entzündung der Sehnenplatte (Plantarfasziitis) äußert sich durch Fersenschmerzen, die vor allem bei Druck und Belastung auftreten. Sportler klagen daher oft gegen Ende oder nach dem Training über starke Beschwerden. Viele Patienten berichten auch von Schmerzen bei den ersten Schritten morgens, die dann nachlassen und mit der Zeit wieder stärker werden.

In den meisten Fällen helfen konservative Therapien. Dazu stehen verschiedene Methoden zur Verfügung. Eine operative Abtragung des Fersensorns ist äußerst selten notwendig. Wichtig, vor allem zur Vorbeugung: Dehnen der Muskeln und Sehnen (siehe Interview). Mit Gymnastik (Fotos) las-



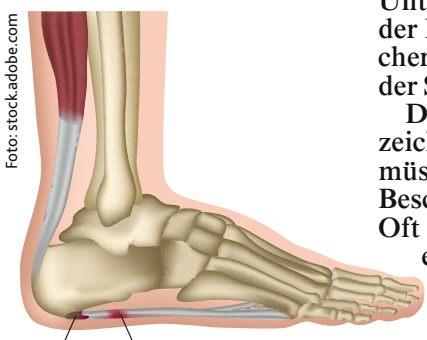
Foto: SANDRA SCHMID

Mag. Béatrice Drach-Schauer, MPH, Sportwissenschaftliche Beratung. [www.beatrice-drach.com](http://www.beatrice-drach.com)

sen sich Verspannungen lockern, Verkürzungen beheben und so viele Beschwerden lindern oder gar verhindern.

Mag. Regina Modl

Lesen Sie in der nächsten Woche: **Fußtraining bei Hallux valgus**



Plantarfasziitis (Entzündung des Plantaraponeurose-Bandes)  
Bildung eines Fersensorns

Stellen Sie sich an eine Wand (1). Nun mit einem Bein einen Schritt zurücksteigen (2). Lassen Sie langsam die Ferse Richtung Boden sinken (3). Ein Ziehen in der Wadenmuskulatur ist erwünscht. Achtung: Beide Füße sollen gerade nach vorne zeigen. Halten Sie diese Position für fünf Atemzüge, und wechseln Sie dann das Bein. Die Übung eignet sich nach dem Aufstehen am Morgen, aber auch nach sportlichen Betätigungen wie Wandern oder Laufen und Nordic Walken.



1 Dehnen der verspannten Plantar Faszie, der Sehnenplatte unter der Fußsohle (1). Ziehen Sie die Ferse nach hinten, Zehen und Vorfuß sanft nach oben. Vermutlich spüren Sie einen leichten Zug auf der Fußsohle. Vorsichtig dehnen (2).



Rollen Sie mehrmals täglich langsam mit sanftem Druck über einen Igelball – im Sitzen oder Stehen (intensiver). Dies aktiviert die Durchblutung.

Fotos: Peter Tomschi

## Tipps zur Linderung des Leidens

Bei den ersten leichten Beschwerden an der Ferse können Sie einfache Maßnahmen selbst durchführen:

- Verzicht auf Sport oder lange Fußmärsche. Füße öfter hochlegen.
- Kühlen der schmerzenden Stelle.
- Tragen bequemer Schuhe mit stützendem Fußbett und leicht erhöhtem Absatz.
- Fußgymnastik stärkt die Muskulatur.
- Zur unterstützenden Behandlung von Reizzuständen durch Überlastung haben sich abschwellende, entzündungshemmende und schmerzlindernde Salben oder Umschlagpasten aus der Apotheke bewährt.

Diese wirken im Unterschied zu Medikamenten nur lokal, also dort, wo der Schmerz sitzt. Lassen Sie sich von Arzt oder Apotheker beraten.

## Ausreichend dehnen beugt vor

### Interview

Herr Prof. Trnka, was hilft gegen Fersensporn?

Die typischen Patienten sind weiblich, über 48 Jahre bzw. sportliche Menschen wie Hobbyläufer oder Tennisspieler. Durch Verkürzung der Wadenmuskeln bzw. Achillessehne kommt es bei Überlastung zu Entzündungen der Plantarfas-

zie. Konservative Behandlungen wie Physiotherapie, orthopädische Hilfsmittel, schmerz- und entzündungshemmende Medikamente, Stoßwellentherapie, Röntgenschwachbestrahlung, Kortisoninjektionen, Eigenbluttherapie sind meist ausreichend.

Erster Schritt: Die Wade dehnen, gleich in der Früh nach dem Aufstehen. Bis zum Abklingen der Schmerzen Schuhe mit leichtem Ab-

Univ.-Prof. Dr. Hans-Jörg Trnka, Orthopäde, [www.fusszentrum.at](http://www.fusszentrum.at)



Foto: Fußzentrum

satz tragen. Fußgymnastik hilft, Verspannungen zu lockern. Eine Operation ist äußerst selten erforderlich.

Kann man einem Fersensporn vorbeugen?

Wichtig ist dehnen! Besonders nach sportlicher Betätigung (Muskeln davor kurz abkühlen lassen).

ANZEIGE

## AKUTE HILFE BEI SCHMERZEN UND SCHWELLUNGEN

Ein wahrer Klassiker bei schmerzhaften Entzündungen ist PASTA COOL. Bereits seit 40 Jahren ist diese rezeptfreie Umschlagpaste nicht mehr aus der Hausapotheke wegzudenken. Sie wirkt

- ✓ abschwellend
- ✓ entzündungshemmend
- ✓ schmerzlindernd



APOMEDICA

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

ANZEIGE

**OLEOvital**<sup>®</sup>  
CETILAR<sup>®</sup>  
CREME FÜR GELENKE,  
MUSKELN UND SEHNEN

Approved by  
International  
Federation  
of Sport Medicine

Einzigartige  
Technologie  
mit cyclisierten  
Fettsäuren



✓ FÖRdert DIE ELASTIZITÄT UND BEWEGLICHKEIT BEI GELENKEN, MUSKELN UND SEHNEN

✓ UNTERSTÜTZT DEN AUFBAU DER GELENKSSCHMIERE UND VERBESSERT DIE GELENKFUNKTION

✓ RASCHE SCHMERZLINDERUNG

✓ SEHR GUT VERTRÄGLICH (KEINE HAUtIRRITATIONEN)

[www.oleovital.at](http://www.oleovital.at) Find us on

FRESENIUS  
KABI



02614101

Entwickelt, um Sie zu bewegen.