

# ALLES ÜBER DIE URSACHEN & DIE BESTEN ÜBUNGEN



# MIT BEWEGUNG Fersensporm NACHHALTIG therapieren



## RICHTIGE DURCHFÜHRUNG

**Genauere Anweisung.** Sportwissenschaftliche Beraterin Mag. Béatrice Drach-Schauer (li.) erklärt, worauf bei der Durchführung der Wadendehnungsübungen geachtet werden sollte.

**AUFTRITT** Wenn die ersten Schritte am Morgen akute Schmerzen auslösen, dann ist ein häufiger Grund dafür ein „Fersensporm“. Lesen Sie, warum nicht der knöcherne Sporn selbst der Übeltäter ist und wie die Beschwerden durch gezielte Bewegung gelindert werden können.

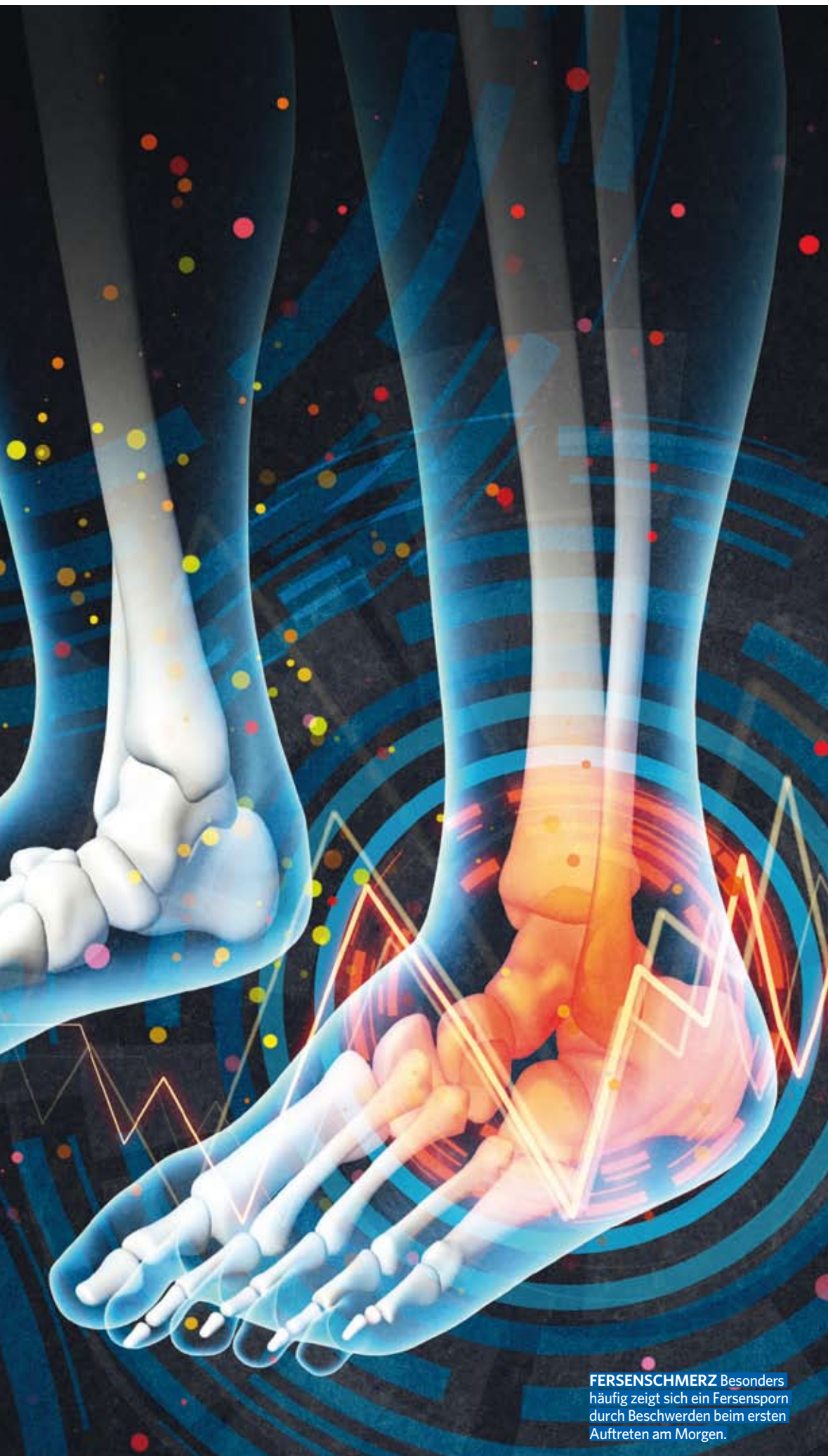
**D**er Wecker ruft zum Morgenappell, Sie schwingen die Beine aus dem Bett und plötzlich ist er da: der stechende Schmerz in der Fußsohle. Mühevoll humpeln Sie die ersten Schritte des Tages, bis sich langsame Besserung einstellt.

**Dieser „Anlaufschmerz“** morgens oder nach längerer Ruhe ist ein Hauptsymptom für ein häufiges Krankheitsbild, das als Fersensporm beschrieben wird. Betroffene berichten oft davon, dass der Schmerz nach einigen Schritten wieder abnimmt oder gar verschwindet – bis zum nächsten Morgen.

## Fersensporm ist sekundär

Ein Fersensporm bezeichnet eine Verkalkung, die als Art Knochenfortsatz im Rönt-

genbild sichtbar wird. Es wird zwischen einem unteren (plantaren) und hinteren (dorsalen) Sporn unterschieden, wobei der untere weit häufiger auftritt. „Als ‚Krankheitsmacher‘ wird der Begriff Fersensporm jedoch eigentlich falsch verwendet“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Hans-Jörg Trnka, Facharzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie, im Interview. „Es ist die Plantarfasziitis, also die Entzündung der Sehnenplatte, die die Beschwerden verursacht. Der Sporn selbst ist sekundär.“ Es ist ein häufiges Missverständnis, dass der Kalksporn als Grund für die Schmerzen angenommen wird. Tatsächlich ist er nur die Folge der zugrunde liegenden Entzündung. Besteht diese Entzündung nämlich längere Zeit, so treten kleine Risse in der Plantarsehne auf, die Einblutungen auslösen. „Durch die chronische Entzün- →



**FERSENSCHMERZ** Besonders häufig zeigt sich ein Fersensporn durch Beschwerden beim ersten Auftreten am Morgen.

## EXPERTEN VON A-Z:

### **DR. PETER BOCK**

Facharzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie  
1040 Wien, Hauslabgasse 2/4  
Tel.: 0664/555 0893  
[www.drbock.at](http://www.drbock.at)

### **OA DR. MICHEL CHRAIM**

Facharzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie  
1080 Wien, Alser Straße 43/8  
Tel.: 01/40 85 993  
[www.fusszentrum.at](http://www.fusszentrum.at)

### **DR. AMBROS GINER**

Facharzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie  
6020 Innsbruck, Innrain 2  
Tel.: 0512/56 39 00  
[www.ofzinsbruck.at](http://www.ofzinsbruck.at)

### **OA DR. FLORIAN GRUBER**

Facharzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie  
1010 Wien, Schreyvogelgasse 3  
[sportmedic.at](http://sportmedic.at)

### **DR. KARL-HEINZ KRISTEN**

Facharzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie und für Sportorthopädie  
1080 Wien, Alser Straße 43/8  
Tel.: 01/40 85 993  
[www.fusszentrum.at](http://www.fusszentrum.at)

### **OA PRIV. DOZ. DR. REINHARD SCHUH**

1190 Wien, Billrothstraße 4/4  
Tel.: 01/367 44 26  
Ordination in NÖ:  
2352 Gumpoldskirchen, Novomaticstraße 14  
Tel.: 0650/46 35 983  
[www.orthopaederschuh.at](http://www.orthopaederschuh.at)

### **UNIV.-PROF. DR. HANS-JÖRG TRNKA**

Facharzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie  
1080 Wien, Alser Straße 43/8  
Tel.: 01/40 85 993  
[www.fusszentrum.at](http://www.fusszentrum.at)



**UNIV.-PROF. DR. HANS-JÖRG TRNKA** Facharzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie; [www.fusszentrum.at](http://www.fusszentrum.at)

**GEGENARBEITEN** Die verkürzte Wadenmuskulatur kann mit gezielten Übungen gedehnt und die Sehne so entlastet werden.

dung und Einblutung wird das Milieu verändert und es kommt in der Sehne zu einer Verkalkung in der typischen Spornform“, so Prof. Trnka. „Diese Verkalkung befindet sich jedoch im Sehnenverlauf, das heißt, dass der Kalksporn als solcher in der Regel keine Schmerzen bereitet.“

### Wadenmuskulatur als Ursache

Die Entzündung und die folgende Schwellung sind es, die das Beschwerdebild verursachen. Was jedoch bringt den ersten Stein ins Rollen und ist ursächlich für die Entzündung selbst? „In den überwiegenden Fällen ist die Ursache eine Verkürzung der Wadenmuskulatur“, erklärt Dr. Trnka. Durch diese Verkürzung wirken erhöhte Spannkraften, die in Folge die Sehnenplatte überbelasten. Darauf reagiert sie an ihrer schwächsten Stelle, dort wo die Sehne am Fersenbein entspringt, gereizt und entzündet sich. „Genau dort, am Sehnenursprung, tut es dann schließlich weh.“ Diese Dynamik ist bei verstärkter Belastung oder nach längerer Entlastung, also nach Ruhepausen oder der Nachtruhe, besonders prominent: Beim Schlafen oder längeren Sitzen etwa zieht sich die Wadenmuskulatur zusammen. Beim Aufstehen, wenn das Knie wieder voll durchgestreckt wird, wandert die ganze Spannung die Wade hinunter, reizt die bereits entzündete Sehnenplatte wieder und die Schmerzen machen sich

### SYMPTOME ERKENNEN

„**Anlaufschmerz**“. Ein typisches Anzeichen für eine Plantarfasziitis, also eine Entzündung der Fußsohlen-Sehnenplatte, ist der s. g. Anlaufschmerz. Dieser entsteht bei Belastung nach Ruhepause, etwa beim Auftreten nach längerem Sitzen.



## DEN BESCHWERDEN AUF DER SPUR



### WO DER SCHMERZ SITZT

**Genau Anamnese.** Patientin Dagmar S. (46) verspürt schon einige Zeit Schmerzen in der Ferse, vor allem morgens und nach längerer Belastung beim Sport. Univ.-Prof. Dr. Trnka kann in der ersten Beurteilung bereits die Verdachtsdiagnose „Fasziitis plantaris“ stellen.



### „FERSENSPORN“ ALS FOLGE

**Entzündet.** Die plantare Fasziitis ist eine Entzündung der Fußsohlen-Sehnenplatte. Als Folge ebendieser kommt es zu Schmerzen in der Ferse und häufig auch zur Bildung eines Kalksporns.



### AM URSPRUNG

**Lokal.** Die Sehnenplatte an der Fußsohle reagiert dann mit Entzündung, wenn sie unter erhöhter Spannung steht. Am Sehnenursprung (angezeigt) entstehen Beschwerden und auch Sporn.



Die wichtigsten Infos zu **Beschwerden und Therapie:**

## „FERSENSPORN“ IM FOKUS

### DEFINITION

**Kalkablagerung** Ein Fersensporn ist ein Fortsatz am Fersenbein, der aufgrund von Kalkansammlungen entsteht. Diese Ansammlung kann unten (plantar) oder oben (dorsal) am Fersenbein auftreten. Weitaus häufiger kommt der plantare Fersensporn vor, der oftmals mit einer Entzündung der Plantarsehne der Fußsohle einhergeht. Die Verkalkung wird im Röntgenbild in typischer Spornform sichtbar.

### ENTSTEHUNG DES SPORNS

**Ursache** Der untere Fersensporn entsteht aufgrund einer verstärkten Zugbelastung an der Sehnenplatte der Fußsohle. Diese reagiert mit mikroskopisch kleinen Einrisen und Einblutungen. Die Verkalkung entsteht am Ursprung der Sehne, als Fortsatz des Fersenbeins. Da der Kalksporn in die Sehne eingebettet ist, ist er nur sehr selten der eigentliche Ursprung von Beschwerden. Diese gehen auf die Hauptursache, auf die Plantarfasziitis, zurück.

### PLANTARFASZIITIS

**Chronische Entzündung** Die Fasziitis plantaris beschreibt eine Entzündung der Fußsohlen-Sehnenplatte. Sie entsteht vor allem durch eine Überbelastung. Der Grund für diese Überbelastung ist weiter oben, in der Wadenmuskulatur, verortet: Ist dieser Muskel verkürzt (oftmals bedingt durch zu wenig Bewegung, durch einseitige Belastung oder fehlende Entlastung im Sport), so wirken große Zugkräfte auf die Muskeln, die sich auf die Sehnenplatte übertragen. Diese entzündet sich, schwillt an und schmerzt.

### THERAPIE

**Mobilisation** Der Fokus der Therapie der schmerzhaften Fasziitis liegt auf der Dehnung der Wadenmuskulatur und Entzündungslinderung. Spezielle, einfach durchzuführende Übungen sind hier besonders effektiv. Nur selten sind operative Behandlungsmethoden angezeigt. Erste Entlastung für die Sehnen bieten z. B. Fersenkeile.

## Übungen, die wirken:



### 1. MIT DRUCK GEGEN SCHMERZ

**Punktgenau.** Rollen Sie den Fersenbereich mit Druck über einen Igel- oder Faszienball. An den Schmerzpunkten verweilen und tiefer hineinarbeiten. 2-3 Mal täglich für ca. 1 Min. pro Fuß.



### 2. WADENDEHNUNG #1

**Stufenweise.** Den Vorderfuß an einer Stufe (oder einer anderen Erhöhung) abstellen, Ferse hängt über die Kante. Ferse am Stufenrand langsam absenken, bis es zieht. 2-3 Mal täglich für 15 Sek. je Fuß halten.



### 3. WADENDEHNUNG #2

**Aufrecht.** Hände an einer Wand abstützen, Oberkörper aufrecht. Mit einem Bein einen Schritt nach hinten machen und die Ferse Richtung Boden sinken lassen. Das vordere Bein ist leicht gebeugt. Dehnung halten (es darf ziehen). 2-3 Mal tgl. für 15 Sek. pro Bein.



### TRAINERIN:

**Mag. Béatrice Drach-Schauer, MPH**

Sportwissenschaftliche Beraterin und Lauftrainerin;  
beatrice-drach.com

schlagartig bemerkbar. Meist tritt nach einiger Zeit auf den Füßen eine Linderung ein, jedoch können sich die Schmerzen bei Belastung auch verstärken.

### Gezieltes Üben als Heilmittel

Schonende aber sehr effektive Therapie zielt auf die Dehnung der Wadenmuskulatur sowie auf die Entzündungslinderung ab. Zusätzlich können einfache Alltagsmaßnahmen erste Abhilfe schaffen: „Fersenkeile oder, für Frauen, kurzzeitiges Tragen von Schuhen mit Absätzen sorgen für eine Erhöhung und damit eine Entlastung der Sehne“, so Dr. Trnka. „Als langfristige Therapie sind Dehnungsübungen die erste Maßnahme, die ich verordne. Konsequentes Üben (s. li.), ein paar Mal täglich, ist so effektiv, dass die meisten Patientinnen und Patienten in vier bis sechs Wochen beschwerdefrei sind.“ Weiterführend können Stoßwellentherapie oder lokale Kortison-Infiltrationen eingesetzt werden. Operative Maßnahmen, etwa die Entfernung des Schleimbeutels an der Ferse oder ein Entlastungsschnitt an der Wade, sind nur selten notwendig. Ist zusätzlich zum Fersensporn eine Fußfehlstellung vorhanden, ist eine orthopädische Einlagenversorgung angeraten. Der fälschlicherweise als Übeltäter vermutete Fersensporn muss in der Regel nicht therapiert werden.

SABRINA FREUNDLICH ■