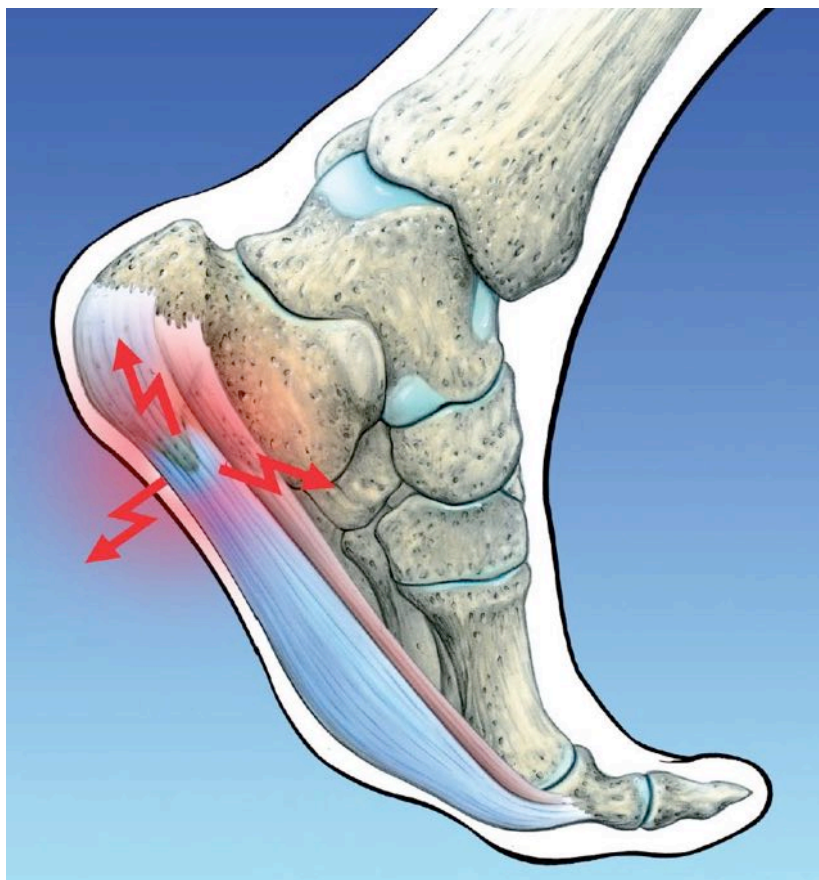


Fersenschmerzen

Ein heilbares Leiden!

Therapie & Übungen





Was ist die Ursache von Fersenschmerzen?

Der Fersenschmerz ist eines der häufigsten Fussprobleme überhaupt. Prinzipiell kommen als Erklärungen für diese Beschwerden viele Ursachen in Frage. Die Mehrzahl der Fersenschmerzen ist jedoch auf eine chronische Entzündung der Plantaraponeurose zurückzuführen. Die Plantaraponeurose ist nichts anderes als ein starkes Band, welches sich an der Fusssohle von der Ferse bis zu den Zehen erstreckt. Ihre Hauptfunktion besteht darin, das Fussgewölbe hochzuhalten, vergleichbar mit dem Seil eines Pfeilbogens. Bei jedem Schritt sowie im Stehen wird die Plantaraponeurose angespannt, was zu einer mechanischen Spannung führt, die auf die Schwachstellen des Systems übertragen wird, nämlich an die Ansatzstelle dieses Bandes am Fersenknochen. Unter gewissen Bedingungen kann sich so an dieser Stelle eine Entzündung entwickeln, die dann Fersenschmerzen verursacht.

Wann kommt es zu Fersenschmerzen?

Der Fersenschmerz kann nach einer starken Überbeanspruchung, ohne Training (z.B. nach einer intensiven Wanderung, nach Ausübung von neuen sportlichen Tätigkeiten etc.) ausgelöst werden. Man nimmt auch an, dass Übergewicht sowie auch gewisse Fussfehlstellungen (Hohl- und Knicksenkfüsse) solche Schmerzen begünstigen können. Sehr häufig lassen sich aber keine konkreten, auslösenden Ursachen erkennen und der Fersenschmerz tritt spontan im Rahmen von wiederholten, unerkannten kleinen Traumen (Schlägen) des Alltags auf. Praktisch immer findet man aber auch eine mehr oder weniger stark ausgeprägte Verkürzung der Wadenmuskulatur, was offensichtlich bei jedem Schritt zu einer Mehrbelastung im Bereich der Plantaraponeurose führt. Aus diesem Grund spielt die Dehnungstherapie der verkürzten Wadenmuskulatur eine sehr grosse und entscheidende Rolle bei der Behandlung dieser Fersenschmerzen.

Kann ein knöcherner Fersensporn direkt für Fersenschmerzen verantwortlich gemacht werden?

Der nur im Röntgenbild feststellbare Fersensporn spielt sicher fast keine, und in den meisten Fällen sogar gar keine Rolle bei der Entstehung der Fersenschmerzen. Verschiedene Studien zeigten, dass z.B. durchschnittlich 50% der Patienten mit Fersenschmerzen keinen Fersensporn hatten und dass etwa 10-20% der Bevölkerung ohne jegliche Fussprobleme einen Fersenknorpelsporn aufweisen.

Wie kann man den Fersenschmerz behandeln?

Als wissenschaftlich belegte Faustregel gilt, dass ca. 90% der Fersenschmerzen im Laufe von maximal neun Monaten durch rein konservative Massnahmen, das heisst ohne operativen Eingriff, ausheilen oder mindestens deutlich schwächer werden. Die Hauptpfeiler dieser Therapie sind gemäss einer sehr grossen amerikanischen Studie, das Tragen von einfachen Einlagen und die konsequente, tägliche Durchführung von Dehnungsübungen. Es sei nochmals betont, dass es von äusserster Wichtigkeit ist, dass diese Dehnungsübungen wirklich regelmässig durchgeführt werden.

Kann man einen Fersenschmerz vorbeugen?

Der Fersenschmerz kann vorgebeugt werden, indem man seine Wadenmuskulatur täglich dehnt und jede bedeutende Steigerung der Fussbeanspruchung durch dosiertes Training erfolgt.

Dehnungsübungen für Wadenmuskulatur und Plantaraponeurose

Die drei in der Folge aufgeführten Dehnungsübungen wurden von der amerikanischen orthopädischen Gesellschaft für Fuss- und Sprunggelenke zur nicht operativen Behandlung von Fersenschmerzen empfohlen. Bitte beachten Sie, dass Ihre Wadenmuskulatur bzw. Ihre Plantaraponeurose sich während Jahren verkürzt hat und dass die Dehnungsübungen dementsprechend auch über Monate regelmässig durchgeführt werden müssen, wenn man sich davon einen Erfolg versprechen möchte. Jede dieser drei Übungen muss mindestens drei Mal, noch besser sechs Mal täglich durchgeführt werden.

Übung 1

Lehnen Sie sich vorwärts an eine Wand, das Knie auf der Seite der Fersenschmerzen gestreckt und etwas von der Wand entfernt, das andere Knie gebeugt. Sollten beide Fersen schmerzen, müssen Sie die Übung für beide Seiten durchführen. Beim nach vorne lehnen sollten sie spüren, wie Ihr Fussgewölbe und vor allem Ihre Wadenmuskulatur gedehnt werden. Versuchen Sie Ihre Ferse auf dem Boden zu lassen, auch wenn diese sich tendenziell vom Boden abzuheben versucht. Dehnen Sie Ihre Wadenmuskulatur und Plantaraponeurose indem Sie diese Stellung jeweils für 10 Sekunden halten. Danach richten Sie sich auf, entspannen Ihrer Muskulatur und dehnen diese anschliessend wieder. Wiederholen Sie diese Übung zwanzig Mal.



Übung 2

Stützen Sie sich mit Ihren Händen an einem Tisch oder Stuhllehne auf. Beugen Sie langsam Ihre beiden Knie und gehen Sie langsam in die Hocke, ohne Ihre Fersen vom Boden abzuheben. Sie werden spüren, wie sich Ihr Fussgewölbe und vor allem Ihre Wadenmuskulatur langsam immer mehr dehnt. Kurz bevor Ihre Fersen vom Boden abgeben, halten Sie diese Position für 10 Sekunden. Richten Sie sich dann wieder auf und wiederholen Sie diese Übung zwanzig Mal.



Übung 3

Stellen Sie Ihre Fussballen auf eine Treppenstufe. Gehen Sie langsam mit der Ferse nach unten ins Leere bis Sie spüren, dass sich die Wadenmuskulatur richtig dehnt. Halten Sie diese Stellung für 10 Sekunden und heben Sie dann die Ferse wieder. Weiderholen Sie diese Übung zwanzig Mal.

