

Der Fersensporn

Beim Gehen starke Schmerzen unter dem Fuß kurz vor der Ferse – kein Hühnerauge zu sehen. Der Schmerz zieht bis in die Zehen oder hoch zum Sprunggelenk, oder beides. Das kann ein Fersensporn sein.

Der Fersensporn, in der Fachsprache Kalkaneussporn, ist eine dornartige, knöcherne Ausziehung an der Unterseite der Ferse, die dem Betroffenen erhebliche Schmerzen bereitet. Er kommt vor, wenn die Sehnen des Fußes überbeansprucht werden, oder auch bei Entzündungen (z.B. Rheuma).

Aber wie kann es überhaupt zu einer Überbeanspruchung der Sehnen kommen? Um das zu verstehen, muss man sich einmal die Statik des Fußgewölbes, also der gewölbten Fußsohle, vor Augen halten.

Das Fußgewölbe hat den Sinn, die Auflagefläche des Fußes so gering wie möglich zu halten. Nur im Bereich der Zehen und der Ferse berührt der Fuß normalerweise den Boden vollständig. Der Mittelfuß soll sich nur mit seinem äußeren Rand dem Boden nähern. Wenn nun aber die Sehnen, die dieses Fußgewölbe halten, erschlaffen, senkt sich der Mittelfuß mit seiner ganzen Fläche auf den Boden ab; es ist ein sogenannter Senkfuß entstanden.

Das ist eine der möglichen Ursachen für die Entstehung eines Fersensorns. Entgegenwirken kann man einer solchen Entwicklung, indem man immer dafür sorgt, dass das Fußgewölbe durch gute Schuhe unterstützt wird. Einlagen sind nur in Ausnahmefällen erforderlich. Normalerweise reicht es, wenn man beim Schuhkauf darauf achtet, dass der Schuh ein gutes Fußbett besitzt, d.h. dass die Wölbung, die auf seiner Mittelseite das Fußgewölbe stützen soll, gut ausgeprägt ist und dass die Sohle weich, möglichst sogar durch Luftkammern gepolstert ist. Dadurch werden Druckpunkte auf der Fußsohle vermieden, die ja bekanntermaßen außer dem hier besprochenen Fersensporn noch Hühneraugen hervorrufen können.

Ledersohlen sind also für den alltäglichen Schuh nicht ratsam. Die Schuhindustrie hat sich längst darauf eingestellt, und das Vorurteil, dass gesunde Schuhe zwangsläufig immer unmoderne "Treter" sein müssen, ist Schnee von gestern.

Weiter zur Entstehung des Fersensorns: wenn sich nun das Fußgewölbe aufgrund einer Erschlaffung der Sehnen absenkt, wird der Fersenknochen völlig anders belastet. Man kann sich leicht vorstellen, dass er nun an seiner Vorderkante einem höheren Druck beim Gehen ausgesetzt ist. Und eben dieser ungewohnte Druck kann dazu führen, dass sich an seiner Vorderkante ein Sporn, eben der Fersensporn, ausbildet. Eine Struktur also, die da nicht hingehört und daher das Gewebe stark reizt, wodurch wiederum Entzündungen entstehen, die ihrerseits neue Reize hervorrufen und den Fersensporn noch mehr wuchern lassen. Alles in Allem eine recht schmerzhaft Angelegenheit.

Was tun, wenn es nun dazu gekommen ist? Seit einiger Zeit gibt es in der Orthopädie ein Verfahren, einen Fersensporn mit Schallwellen zu zertrümmern. Dabei handelt es sich um ein recht aufwendiges und für den Patienten nicht ganz risikoloses Verfahren.

Weniger aufwendig und nebenwirkungsfrei ist die Neuraltherapie. Hierbei wird eine bestimmte Substanz an den Fersensporen gespritzt, die schnell die Entzündung nimmt und den Sporn degenerieren lässt. Das setzt natürlich voraus, dass der Therapeut sehr erfahren ist, d.h. dass er in der Lage ist sowohl den Fersensporen exakt zu lokalisieren und zu treffen – immerhin ist so ein Sporn selten größer als ein Stecknadelkopf – und dass er sehr schonend vorgeht. Denn eine solche Punktion kann leicht sehr schmerzhaft sein, wenn der Therapeut nicht über die ausreichende Erfahrung verfügt.

Autor:

Bernd Abel

Klosterallee 78

20144 Hamburg

<http://www.praxisabel.de>