

Fersenschmerzen

Wie kommt es dazu?

Eine schmerzhafte, wund-
de Ferse wird sich in den
meisten Fällen ohne opera-
tiven Eingriff bessern, wenn
Sie eine Pause einhalten.

Jeder Kilometer, den Sie gehen, belastet Ihre Füße mit etwa 35 Tonnen. Ihre Füße können mit großen Lasten zurecht kommen, aber zu viel Belastung geht dann doch über ihre Grenzen. Wenn Sie Ihre Füße auf einem harten Untergrund malträtieren oder Schuhe tragen, die empfindliches Gewebe reizen, können Sie Fersenschmerzen bekommen. Eine schmerzhafte, wund-ferse wird sich in den meisten Fällen ohne operativen Eingriff bessern, wenn Sie eine Pause einhalten. Viele Patienten missachten jedoch die ersten Anzeichen der Überlastung und setzen ihre sportliche Aktivitäten fort. Wenn Sie einer wunden Ferse keine Ruhe gönnen, werden die Schmerzen in aller Regel schlimmer und können chronisch werden.

Diagnose und Therapie

Formen der Fersenschmer-
zen: Schmerzen unter und
hinter der Ferse, auf der In-
nen- und Außenseite sowie
seitlich im Fersenbereich.

Fersenschmerzen können vielerlei Ursachen haben. Wenn Ihre Ferse schmerzt, dann suchen Sie bald ihren Arzt/Ärztin auf. Erläutern Sie, wo sie die Schmerzen haben und seit wann. Ihr Arzt/Ärztin wird dann die Ferse untersuchen und auf Hinweise für Schwellungen und Druckschmerzhaftigkeiten achten. Möglicherweise werden Sie gebeten, sich auf einen Fuß zu stellen oder andere Tests durchzuführen, damit die Ursache besser eingeschätzt werden kann. Es gibt verschiedene Formen von Fersenschmerzen: Schmerzen unter und hinter der Ferse, auf der Innen- und Außenseite sowie seitlich im Fersenbereich.

Schmerzen unter der Ferse

Wenn es unter der Ferse schmerzt, können Sie eine oder mehrere der unten aufgeführten Ursachen für eine Entzündung des Gewebes unter Ihrem Fuß haben:

⇒ **Prellung durch z.B. einen Stein:** Wenn Sie auf einen harten Gegenstand treten, wie z.B. einen Stein, kann dies zu einer Prellung im Fettpolster unter der Ferse führen. Eventuell

kommt es auch zu einer Hautverfärbung. Der Schmerz wird mit der Zeit von alleine verschwinden.

- ⇒ **Reizung der Plantarsehne (plantare Fasziiitis):** Ein Übermaß an Laufen oder Springen kann den straffen Gewebestrang (Faszie) reizen, der von Ihrer Ferse zur Zehenbasis läuft. Der Schmerz wird typischerweise zentral unter Ihrer Ferse empfunden. Er kann anfangs mild sein und dann aufflackern, wenn Sie nach der Nachtruhe die ersten Schritte machen (sog. Anlaufschmerz).

Zur Behandlung müssen Sie möglicherweise spezielle Übungen durchführen, abschwellende Medikamente nehmen und ein Fersenpolster im Schuh tragen. Hier muß auch die Gesamtform des Fußes berücksichtigt werden.



Großer Fersensporn



Sporn operativ entfernt

- ⇒ **Fersensporn:** Wenn die plantare Fasziiitis für längere Zeit besteht, kann sich durch ein Kalziumdepot ein sog. Fersensporn ausbilden an der Stelle an der die Faszie am Fersenbein ansetzt. Eine Röntgenaufnahme stellt den Sporn dar. Die Behandlung ist normalerweise dieselbe, wie bei plantarer Fasziiitis: Ruhe, bis der Schmerz nachläßt, spezielle Dehnungsübungen und Fersenpolster, bzw. eine spezielle Locheinlage. Sollte die konservative Therapie keinen Erfolg bringen, kann in seltenen Fällen eine operative Einkerbung der Fascie am Knochenansatz mit Abtragen des Knochensporns notwendig sein.

Schmerzen hinter der Ferse

Wenn Sie Schmerzen hinter der Ferse haben, kann möglicherweise der Bereich betroffen sein, an dem die Achillessehne an das Fersenbein ansetzt (Bursitis retrocalcanea). Patienten leiden oft unter diesem Symptom, wenn sie zu viel laufen oder wenn Schuhe in die Rückseite der Sehne einschneiden. Schmerzen hinter der Ferse können langsam mit der Zeit entstehen und dazu führen, dass die Haut verdickt, geschwollen und gerötet ist. Eventuell entsteht eine Vorwölbung über Ihrer Sehne, welche warm und empfindlich ist.

Typischerweise sind die Schmerzen am stärksten, wenn Sie nach einer Pause oder Nachtruhe wieder anfangen zu laufen.



Gelegentlich können Sie nicht einmal mehr normale Schuhe tragen. Die Reizung des Schleimbeutels kann auch durch einen prominenten Knochenvorsprung am Fersenbein hervorgerufen werden, die so genannte „Haglund-Exostose“.

Die Behandlung umfasst: Ruhe, keine Aktivitäten mehr, Dehnungsübungen, entzündungshemmende Medikamente und das Tragen von hinten offenen Schuhen. Außerdem:

- ⇒ Fersenpolster von 5 bis 8mm Höhe
- ⇒ Dehnen der Achillessehne und der Sehne des Großzehenbeugers
- ⇒ sie sollten den Abschwellungsprozess mit Medikamenten unterstützen
- ⇒ Eispackungen sowie lokale Salbenverbände sind eventuell eine sinnvolle Ergänzung zur Abschwellung.

Auch hier kann möglicherweise die konservative Therapie nicht den gewünschten Erfolg erbringen. Es muss dann die Indikation einer operativen Maßnahme überprüft werden.