

# Fersensporn

## Aua, meine Ferse pickst

Fast jeder Zehnte in Deutschland leidet im Laufe des Lebens unter Fersenschmerzen oder kennt „ein stechendes Gefühl“ unter der Fußsohle. Es schmerzt beim Spaziergang, im Büro, bei sportlichen



Aktivitäten und ganz besonders beim barfuß Laufen. Rein äußerlich ist nichts Sichtbares zu erkennen, auch im Schuh ist nichts drin. Aber es fühlt sich dennoch an, als sei ein kleines, spitzes Steinchen unter der Fußsohle, welches sich äußerst unangenehm einbohrt. Derartige Fußsohlenschmerzen treten häufiger bei Menschen ab dem 40. Lebensjahr auf. Ein von Natur aus vorhandenes Fettpolster unter der Ferse dämpft Stöße beim Gehen ab. Dieses Polster wird mit zunehmendem Alter kleiner. Die Nerven, Sehnen und Weichteile im Sehnenansatzbereich werden dann etwas stärker belastet und empfindlicher.

### Gut zu Fuß?

Unsere Füße dienen uns als un-

terstes, tragendes Körperteil des Beines evolutionsmäßig zum Greifen, Stehen und zur Fortbewegung. Füße müssen viel erdulden. Wir laufen heute fast ausschließlich auf glatten, ebenen Böden und gehen kaum noch bergauf oder bergab. Unsere „Zivilisations-Füße“ sind gebettet und eingengt in Schuhen, überlastet durch hohe Absätze, oder bei Anderen durch übermäßiges Joggen auf Asphalt. Langes Stehen oder Sitzen ist nichts Ungewöhnliches in unserem Alltag. Wie überall in unserem Körper verkürzen und verkrampfen Muskeln und Faszien, wenn sie einseitig oder auch extrem belastet werden. Wir reduzieren unbewusst die Fußbeweglichkeit auf allen Ebenen! Das Resultat: Bestimmte Strukturen in der Fuß- und Wadenregion, bis hin zum gesamten Beinmuskel- und Rumpfbereich verkürzen sich immer mehr. Die Flexibilität des Fußes nimmt ab, da der Bereich fester, starrer und auch



schlechter durchblutet wird.

schlechter durchblutet wird.

### Der Fersensporn ist nicht die Schmerzursache!

Akute und chronische Überlastungen führen allgemein zu schleichenden Umbauvorgängen im Körper. Im Fußbereich ist das meist anfangs eine „Plantarfasciitis“. Ein entzündlicher Reizzustand der Fußsohlensehnenplatte. Diese Sehnenplatte bestimmt die Längswölbung des Fußes und verhindert das Absinken des Fußgewölbes. Auch eine „Bursitis“

(Schleimbeutelentzündung) ist nichts Ungewöhnliches in diesem Körperbereich. Reichen diese „Hilfsmaßnahmen“ des Körpers nicht aus, die Zugkraft zu mildern und erhöht sich die Belastung über die Sehnen und die Faszien noch, dann kann sich ein dornartiger Knochenauswuchs bilden. Denn die am Fersenbein angewachsenen Strukturen, ziehen mit einer riesigen Zugkraft am Knochen. Schließlich ist die Achillessehne unsere dickste und zugstärkste Sehne im Körper! Durch ungleichmäßige Zugkräfte bildet sich ein kleiner Hohlraum am Fersenbein. Der Körper möchte als Selbstschutzmaßnahme diese Kraft minimieren, den Hohlraum schließen



**Petra Müller**  
LNB-Schmerztherapie-Praxis,  
Wetzlar

und baut dort Knochen an. Wir nennen das dann Fersensporn. Dieser zeigt vom Fersenbein aus in Richtung Zehen und liegt häufig innenbetont am Fersenbein. Der Sporn kann bis zu 1,5 cm groß werden!



### Und plötzlich schmerzt jeder Schritt

Anfangs ist das Auftreten und der damit verbundene stechende Schmerz nur bei Belastung vorhanden. Er lässt sogar nach



## THE CLEANING COMPANY

- Baureinigung
- Unterhaltsreinigung
- Glasreinigung
- Fassadenreinigung
- Industriereinigung
- Maschinenreinigung
- Reinraumreinigung
- Krankenhausreinigung

Thomas Gebäudeservice GmbH & Co. KG  
Aubachstraße 1 • 35759 Driedorf - Waldaubach  
Telefon: +49 (0)27 75 / 95 51-0 • Telefax: +49 (0)27 75 / 95 51-12  
Internet: [www.thomas-gebaeudeservice.de](http://www.thomas-gebaeudeservice.de) • E-Mail: [info@thomas-gebaeudeservice.de](mailto:info@thomas-gebaeudeservice.de)



wenigen Schritten wieder nach. Später tritt der qualvolle Schmerz auch morgens nach dem Aufstehen, bei alltäglichen Belastungen und in Ruhe auf. Es ist ein schleicher Verlauf und verschlimmert sich im Laufe der Zeit. Dieser ständige, hartnäckige Begleiter kann ein humpelndes Gangbild, bei dem nur der Vorfuß aufgesetzt wird (Spitzfußstellung), verursachen. Die Folge der Schonhaltung wird oft verstärkt über eine Fußaußenkantenbelastung. Diese Ausweichbewegung kann zur Folge haben, das Unterschenkel-, Knie-, Gesäß- und sogar Wirbelsäulenschmerzen hinzukommen. Schlimmstenfalls kann es bis zur Gehunfähigkeit führen. Trotz diagnostiziertem, existierendem Fersensporn gibt es Menschen, die überhaupt keine Schmerzsymptomatik haben. Umgekehrt haben viele Patienten Fersenschmerzen, ohne das bereits ein knöcherner Sporn da ist. Manche chronische Entzündungen, Übergewicht, Diabetes, usw., insbesondere unser heutiger „Sitz-Alltag“ stehen mit der Diagnose eng in Verbindung. Fersenschmerzen können jedoch

auch andere Ursachen haben, wie z. B. Nervenreizungen oder auch eine Gichtthematik. Dieses kann differentialdiagnostisch von einem Arzt abgeklärt werden.

### Was tun?

Schulmedizinische Behandlungsmethoden sind z.B. Schonung, Schuheinlagen, Kältetherapie, schmerz- und entzündungshemmende Medikamente (ASS, Ibuprofen, Diclofenac), Kortisoninjektionen, Stosswellentherapie, Iontophorese, OP. Die Ursache des starren, zu stark ziehenden Bindegewebes bleibt oft unberücksichtigt. Anhaltende Fehlbelastungen oder die damit verbundenen Überlastungen werden medikamentös abgedämpft. Der Heilprozess kann sich in die Länge ziehen. Der Sporn selbst tut nicht weh, aber die empfindlichen Rezeptoren an der Knochenhaut. Genau da setzt die Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht an. Durch die Osteopressur reduziere ich in meiner LNB Praxis das Spannungsgefüge des Bindegewebes, der Muskeln und Faszien. Die Betroffenen lernen anschließend,

wie Sie dauerhaft die muskulär-faszialen Spannungszustände verringern können. Patienten sollten täglich die entsprechenden Schmerzfreiübungen in Kombination mit einer Faszienrollmassage durchführen. Dadurch kann der Schmerz dauerhaft gesenkt werden, schmerzverursachende Faktoren verschwinden.

### Fersensporn ganzheitlich betrachtet

Plagt Sie gerade Ihre Ferse? Vielleicht sind Ihre Ernährungs- und Lebensgewohnheiten aktuell nicht gerade optimal. Stress, Bewegungs- und Schlafmangel kommen dazu. Sie nehmen ein paar Vitaminpräparate ein und hoffen, das Problem löst sich auf? Leider ist das meist nicht ausreichend! Die o. g. „Umfeld - Faktoren“ begünstigen eine chronische Übersäuerung im Körper und verschärfen Schmerzzustände. Wichtig ist gerade dann eine gesunde, basenreiche Ernährung mit guter Vitalstoffversorgung. Unterstützen können Sie die Regulierung des Säure-Basen-Haushalts noch durch angepasste und regelmä-

ßige sportliche Aktivitäten, Stressreduzierung und ausreichendem Schlaf. So kann der Körper sich selbst regenerieren und reparieren.

### Meine vorbeugenden Tipps:

Barfußlaufen (auch in Socken) so oft es möglich ist und vor allem auf sehr unterschiedlichen Böden. Nehmen Sie verschiedene Fußwinkel ein, z.B. vorwärts oder seitlich. Laufen, hüpfen und balancieren Sie, wie Kinder das uns vormachen. Steigern Sie die Fußgelenksbeweglichkeit mit gezielten Fußmuskulübungen. Dehnen Sie konsequent und regelmäßig den Schollenmuskel, den Zwillingswadenmuskel, sowie Ihre Zehen in maximaler Beugung und Streckung. Eine Faszienrollmassage aktiviert den Stoffwechsel und entspannt gezielt Strukturen im Schmerzbereich. Ich wünsche Ihnen, dass Sie schmerzfrei mit beiden Füßen im Leben stehen und weiterhin gut zu Fuß sind.

Ihre Petra Müller. ■

# Fachklinik Dr. Herzog

## Klinik für Integrative Onkologie



Kurstr. 16-18

63667 Bad Salzhausen

Tel. 0 60 43/9 83-0

Fax. 0 60 43/9 83-194

[www.fachklinikdrherzog.de](http://www.fachklinikdrherzog.de)

### Biologische Krebs therapie

Stärkung des  
Immunsystems  
Naturheilverfahren  
Psychologie  
Physiotherapie  
Entgiftung

### Konventionelle Verfahren

Chemotherapie  
Hormontherapie  
Schmerztherapie  
Spezielle neue  
Verfahren

### Hyperthermie

Lokale  
Hyperthermie  
Moderate Ganzkörper-  
hyperthermie zur  
Immunmodulation  
Extreme Ganzkörper-  
hyperthermie

**Jeder mit Freude gelebte Tag ist  
unendlich wertvoll !**