

Was Sie tun können

Kortisonspritzen oder gar Operationen setzen wir nur in absoluten Ausnahmefällen ein, da sie leider zum Riss des Bandes führen können und dann langfristig Probleme mit dem Fussgewölbe entstehen können.

In der Regel verschwinden Fersenschmerzen von selber wieder, dies kann aber Monate bis Jahre dauern, auch können die Beschwerden immer mal wieder auftauchen. Obwohl die Krankheit absolut harmlos ist, stellt sich natürlich die Frage, wie die Schmerzen reduziert werden können. Der akute Schmerz kann mit Tabletten vermindert werden. Auslösende Faktoren müssen verschwinden (z.B. harte Sohlen), Muskelverkürzungen müssen aufgedehnt werden, die allgemeine Belastbarkeit sollte langsam gesteigert werden durch Fitness-Training oder ein anderes Training, das Ihnen Spass macht. Lokale Eigenmassagen und Dehnungsübungen verändern den Schmerz. Bei sehr starken morgendlichen Schmerzen kann eine Nachtschiene helfen. Für die Weichbettung der Ferse empfehlen wir weiche Einlagen, kostengünstig ab Stange oder durch den Orthopädietechniker massgeschneidert für die ganze Fusssohle. Die häufig angepriesenen Silikon-Fersenkeile sind in der Regel zu instabil und können zu mehr Beschwerden führen. Der Orthopädietechniker kann Ihnen bei der Schuhauswahl behilflich sein (Fersendämpfung). Wenn Sie Abends an müden geschwollenen Beinen leiden, kann das Tragen von Kompressionsstrümpfen helfen.

Es gibt also einen ganzen Massnahmenkatalog, den Sie selber ausführen sollten. Einen Effekt können Sie erst nach 2-3 Monaten erwarten, sie brauchen Geduld.

Mehr Infos:
www.fussinfo.com/fersensporn-plantar-fasciitis

Dr. med. Sandra Meier
Leitende Ärztin Orthopädische Klinik
Tel. 062 311 50 44
sandra.meier@spital.so.ch

Ihre Fragen, unsere Möglichkeiten

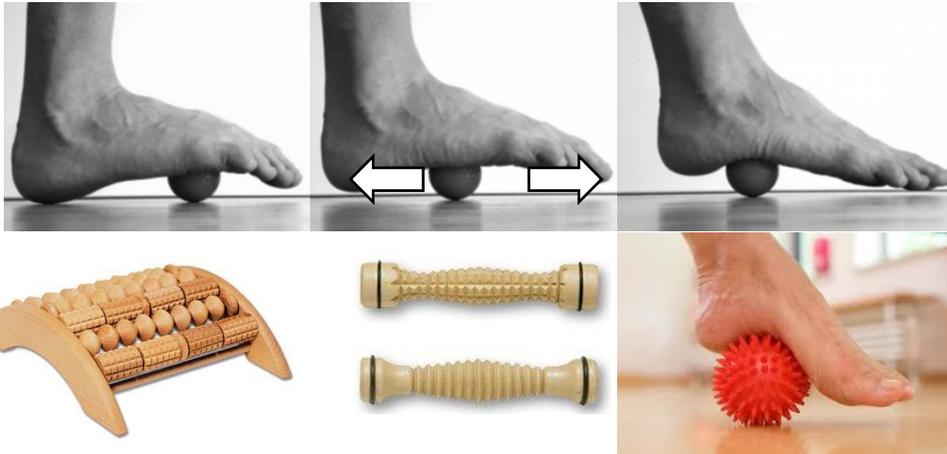
Plantarfasziitis-Fersensporn



Das Problem, die Behandlung

Wir haben bei Ihnen die Diagnose einer «Plantarfasciitis» gestellt. Dies ist eine Entzündung des Bandansatzes am Fersenbein, der sogenannten Plantarfaszie. Diese hält unter anderem das Fussgewölbe aufrecht. Falls bei Ihnen ein Röntgenbild angefertigt wurde ist Ihnen ev. ein Sporn aufgefallen. Dieser ist normal, er ist bei allen Menschen vorhanden und kann gross oder klein sein. Er wird oft fälschlich für Schmerzen verantwortlich gemacht. Die Gründe für die Entzündung des Ansatzes sind unterschiedlich, beinhalten aber oft eine Überlastung (Körpergewicht, harte Schuhe, plötzlich gesteigerte Belastung, eingeschränkte Beweglichkeit nach einer Verletzung, abnehmende Elastizität im Alter, etc.). Wir sehen dieses Problem häufig, es handelt sich um eine harmlose Entzündung, trotz der teils beträchtlichen Schmerzen.

Wichtig ist zu wissen, dass die Entzündung komplett harmlos ist, es besteht kein Grund zur Sorge, «mehr kaputt machen» können Sie nichts. Bleiben Sie aktiv, ändern Sie allenfalls die Intensität der Belastung, zum Beispiel weniger lang dafür häufiger und vor allem regelmässig spazieren gehen oder trainieren. Üblicherweise verschwinden die Schmerzen so wie sie gekommen sind, nämlich von selber. Einzig die Dauer ist unterschiedlich von wenigen Tagen zu leider mehreren Monaten und selten mehrere Jahre. Die nachfolgenden Übungen können Ihnen neben den auf der letzten Seite genannten Massnahmen helfen, diese Zeit zu überstehen.



Massage z.B. mit Golf-Ball, Igelball, Fussrolle, mit dem Daumen, etc.



Dehnen der Fusssohle, z.B. vor dem Aufstehen oder abends beim Fernsehschauen oder lesen. Ziehen Sie die Zehen und damit den ganzen Fuss gegen das Schienbein. Spüren Sie, wie sich das Band anspannt?



Exzentrisches Krafttraining: Stellen Sie sich auf eine Stufe wie abgebildet. Einbeinig wenn es geht, sonst zweibeinig. Halten Sie sich fest, damit Sie nicht stürzen.

Lassen Sie Ihre Fersen langsam nach unten sinken und bleiben einen Moment da. Dann gehen Sie wieder in den maximalen Zehenspitzenstand, bleiben einen Moment da und sinken wieder ab. Machen Sie 30 Wiederholungen. Dies 3x pro Tag.