

Der Fersenschmerz – die ‚plantare Fasziitis‘ – korrekter ‚Insertionstendinopathie‘ - deutsche Umschreibung: ‚Materialermüdung mit Einrissen der Sehnenplatte‘

Was ist die Ursache von Fersenschmerzen?

Der Fersenschmerz ist ein oft sehr stark schmerzhaftes und behinderndes Krankheitsbild. Es ist eines der häufigsten Fussprobleme überhaupt. Die Diagnose lässt sich häufig durch eine genaue Erhebung der Leidensgeschichte stellen. Morgendliche Anlaufschmerzen und Schmerzen auch nach längerem Sitzen sind meist die ersten Beschwerden. Stechende, am Anfang lokalisierte Schmerzen unter Belastung sind das Leitsymptom. Ruhe- oder Nachtschmerzen, welche den Schlaf stören sind selten.

Die Mehrzahl der Fersenschmerzen sind auf eine chronische Entzündung der Plantaraponeurose zurückzuführen. Die Plantaraponeurose ist ein starkes Band, welches sich an der Fusssohle von der Ferse bis zu den Zehen erstreckt. Ihre Hauptfunktion besteht darin, das Fussgewölbe hochzuhalten. Bei jedem Schritt sowie im Stehen wird die Plantaraponeurose angespannt, was zu einer mechanischen Spannung führt, die auf die Schwachstelle des Systems übertragen wird, nämlich an die Ansatzstelle dieses Bandes am Fersenknochen. Unter gewissen Bedingungen kann sich so an dieser Stelle eine Entzündung entwickeln, welche dann Fersenschmerzen verursacht



Wann kommt es zu einer Entzündung der Plantaraponeurose?

Eine Entzündung der Plantaraponeurose kann durch eine starke Überbeanspruchung ausgelöst werden. Zum Beispiel nach einer intensiven Wanderung ohne vorhergehendes Training oder nach Ausübung von neuen, ungewohnten sportlichen Tätigkeiten. Andere, eine Entzündung begünstigende Faktoren, können Übergewicht und gewisse Fussfehlstellungen (Hohl- und Knicksenkfüsse) sein. Sehr häufig lässt sich aber keine alleinige, auslösende Ursache erkennen: der Fersenschmerz tritt spontan im Rahmen von wiederholten, unerkannten kleinen Traumen (Schlägen) während den alltäglichen Tätigkeiten auf. Praktisch immer findet man 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.

Ist ein knöcherner Fersensporn der Auslöser von Fersenschmerzen?

Ein Fersensporn (Kalkaneus-Sporn) ist eine dornartige knöchernen Ausziehung an der Unterseite des Fersenbeinhöckers (Tuber calcanei). Er kann am Ansatz überbeanspruchter Sehnen oder bei Entzündungen entstehen. Der nur im Röntgenbild feststellbare Fersensporn spielt meist keine Rolle (oder nur eine untergeordnete Rolle) bei der Entstehung der Fersenschmerzen. Etwa 10- bis 20% der Bevölkerung haben einen Fersensporn ohne Fussprobleme aufzuweisen. Andererseits zeigten verschiedene Studien, dass mehr als die Hälfte der Patienten mit Fersenschmerzen keinen Fersensporn hatten.

Therapie der Fersenschmerzen

Die Therapie ist in aller Regel konservativ, d. h. nicht operativ.

Die Hauptpfeiler einer konservativen Therapie sind das Tragen von einfachen Einlagen und die konsequente, tägliche Durchführung von Dehnungsübungen. Ca. 90% der Fersenschmerzen heilen im Laufe von maximal 9 Monaten durch rein konservative Massnahmen aus, (d.h. ohne operativen Eingriff), oder werden in dieser Zeit zumindest deutlich schwächer.

Unterstützende Physiotherapie kann hilfreich sein, die Dehnungsübungen korrekt zu instruieren. Bei hartnäckigen Fällen helfen zusätzliche entzündungshemmende Massnahmen (Elektrotherapie, Ultraschall, Infrarot Laser), die akute Phase schneller zu beherrschen.



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. Beim Nachvornehnen 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 Ihre Muskulatur und dehnen diese anschliessend wieder. Wiederholen Sie diese Übung 20 Mal. Sollten beide Fersen schmerzen, müssen Sie die Übung für beide Seiten durchführen



Übung 2:

Stützen Sie sich mit Ihren Händen an einem Tisch oder einer 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 abheben, halten Sie diese Position für 10 Sekunden. Richten Sie sich dann wieder auf. Wiederholung 20 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. Wiederholen Sie diese Übung 20 Mal.

Kann man einem Fersenschmerz vorbeugen?

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

Dehnungsübungen für Wadenmuskulatur und Plantaraponeurose

Die drei aufgeführten Dehnungsübungen wurden von der amerikanischen orthopädischen Gesellschaft für Fuss- und Sprunggelenke zur nichtoperativen 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 3 Mal, noch besser 6 Mal täglich durchgeführt werden

S. Mehr-Rahimi, Allg. Innere Medizin FMH