Der Fersensporn

Adäquate Dehnung schafft Abhilfe

Der Fersensporn (*Kalkaneussporn*) ist in der in der sportmedizinischen Praxis relativ häufig. Die Patienten berichten von Schmerzen beim Gehen im Bereich der Innenseite des Fersenbeins und über sehr starke morgendliche Schmerzen beim Aufstehen und Belasten des Fußes.

Dr. Martin Nehrer
Arzt für Allgemeinmedizin, Sportarzt

Bei der klinischen Untersuchung zeigt sich meist nur ein starker Druckschmerz an der angegebenen Stelle, eine Schwellung oder Rötung ist nicht vorhanden. Das Spektrum der therapeutischen Möglichkeiten ist hier nicht sehr groß, zumal der Patient beispielsweise Infiltrationen an dieser Lokalisation kaum toleriert.

Hier kann eine einfache, konservative Methode Abhilfe schaffen:

Der Patient bekommt die Empfehlung Dehnübungen der Wadenmuskulatur durchzuführen. Äußerst wichtig ist, dass die Dehnübungen erklärt und demonstriert werden; der Patient macht sie nach und wird, falls notwendig gleich korrigiert um so eine adäquate Durchführung der Übungen zu gewährleisten.

Es werden drei einfache Übungen gemacht, die erste mit gestrecktem hinterem Bein, die zweite mit gebeugten Beinen und die dritte Übung mit einem Widerlager (siehe Abb. 1–3).

Abb. 1: Dehnungsübung mit gestrecktem hinterem Bein

Abb. 2: Dehnung mit gebeugten Beinen

Abb. 3: Dehnung mit einem Widerlager

Als Ursache für den Fersensporn nehme ich ein mechanisches Problem an. Durch vermehrte Spannung und Verkürzung der Wadenmuskulatur kommt es zu einem vermehrten Zug auf die Plantarfaszie. Dadurch entsteht eine chronische Ansatzentzündung mit einer Periostitis und späterer Verkalkung in diesem Bereich.

Dieses Modell würde auch die gute, oft verblüffende Wirkung von Dehnübungen erklären.

Es ist wichtig dem Patienten eine Erklärung für seine Beschwerden zu liefern, da er dann sehr gut motiviert ist,

die Übungen auch regelmäßig durchzuführen.

Die Übungen sollte täglich einmal gemacht werden, ein Erfolg stellt sich nach 3 - 4 Wochen ein. Oft sind die Patienten wegen der einfachen Lösung des Problems überrascht, jedenfalls immer dankbar. ■

Korrespondenz:
Dr. Martin Nehrer
Arzt für Allgemeinmedizin, Sportarzt
Arzt der Landesstelle Burgenland der SVA der Gewerblichen Wirtschaft
F. Lisztgasse 1
7000 Eisenstadt
E-Mail: doc.nehrer@bkf.at
Tel.: 02682/651 21