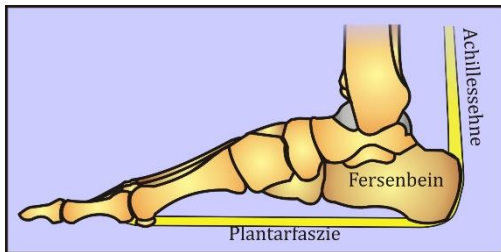


Die Plantarfasziitis oder Umgangssprachlich der „Fersensporn“

Über die Ferse wird die Kraft von der Wadenmuskulatur über die Achillessehne an die sogenannte Plantarfaszie an die Zehen weitergeleitet. Die Plantarfaszie hat ihren Ursprung am Fersenbein und zieht als sehnenartiges Band bis zu den Zehen.



Akute und chronische Überlastungen können entzündliche Reaktionen dieser Sehnenplatte auslösen, sodass es zur sogenannten Plantarfasziitis kommt. Durch die Entzündungen kann es zu Verkürzungen am Ursprung der Sehnenplatte kommen, die man dann im Röntgenbild als knöchernen Sporn an der Ferse sehen kann. Dieser ist jedoch nicht die Ursache der Beschwerden. Die Schmerzen werden von der Entzündung am Ansatz der Sehnenplatte hervorgerufen.



Typische Beschwerden

Schmerz an der Ferse fußsohlenseitig anfangs nur nach Belastung, später auch in Ruhe

Ursache für die Überlastung

- Fußfehlstellungen (Plattfuß, Knick-Senk-Fuß, Hohlfuß)
- Verkürzung der Wadenmuskulatur
- Akute Überlastung (z.B. Marathonlauf)
- Falsches Schuhwerk
- Selten rheumatische Erkrankungen

Therapie

Die Plantarfasziitis heilt in den meisten Fällen wieder von selbst. Alle bekannten Therapien zielen darauf ab, die Zeit der Heilung, die mitunter Monate dauern kann, zu verkürzen.

Die Therapie besteht aus:

- Dehnungsübungen der Wadenmuskulatur und der Plantarfaszie (2-3x Täglich)
- Entlastung des Ansatzes der Plantarfaszie entweder durch ein Fersenkissen oder durch eine in die Einlage integrierte Weichlegung
- Korrektur einer Fußfehlstellung durch entsprechende Einlagen
- Einnahme von entzündungshemmenden Schmerzmitteln
- Physiotherapie z.B. Manuelle Therapie, Eisabreibungen oder Ultraschalltherapie
- Lokalen Einspritzung von entzündungshemmenden Substanzen oder „ACP“ (IGL) aus dem eigenen Blut
- Stoßwellentherapie (IGL)
- Kerbung der Plantarfaszie in Anästhesie

Dehnungsübungen

Mit Dehnungsübungen kann die Überlastungs-entzündung zur Ausheilung gebracht werden. Damit hören dann auch die Schmerzen auf. Sie müssen jedoch konsequent **2-3 Mal** täglich durchgeführt werden. Jede Übung für sich sollte **10 Mal**, bis ein deutliches Ziehen zu verspüren ist, durchgeführt werden. Das Ganze wird **dreimal** wiederholt. Normalerweise benötigt man dazu 10-15 Minuten.

Übung 1:



Zehenstand mit dem Vorfuß auf einer Treppenstufe. **Man sollte sich möglichst festhalten.**



Durchdrücken der Ferse bis ein Ziehen in der Wade zu verspüren ist, 2-3 Sekunden halten und dann wieder zurück in die Ausgangsposition

Übung 2

Bei der zweiten Übung stellen Sie den betroffenen Fuß in Schrittstellung mit der Sohle gegen eine Wand und strecken das Bein im Kniegelenk durch. Über das hintere Bein kann das Becken jetzt nach vorne geschoben werden. Wenn die Übung richtig gemacht wird, spürt man ein Ziehen in der Kniekehle. Dies wird 10 mal durchgeführt. Das Ganze wird dreimal wiederholt.



Übung 3

Bei der dritten Übung lehnt man sich in Schrittstellung an die Wand. Diesmal steht man mit dem hinteren Fuß mit der ganzen Sohle auf dem Boden. Das Bein ist durchgestreckt. Das vordere Bein wird gebeugt und das Becken in Richtung Wand geschoben. Wenn die Übung richtig gemacht wird, spürt man ein Ziehen in der Kniekehle. Dies wird 10 mal durchgeführt. Das Ganze wird dreimal wiederholt.



ORTHOEVO

Martiusstrasse 3
80803 München
Telefon 089 - 344535

E-Mail: info@orthoevo.de
Web: www.orthoevo.de

Plantarfasziitis und Fersensporn

Dr. Volkering
Dr. Eisele

