

30. November 2021

## Fersenschmerzen: Wirkungsvoll zu behandeln, wenn die Diagnose stimmt

**Bad Abbach – Fersenschmerzen können den Alltag und jeden Schritt zur Qual machen. Oft suchen Betroffene aber vergeblich nach Hilfe, wenn die Ursachen der Beschwerden nicht richtig diagnostiziert und dann die Patienten falsch behandelt werden.**

Bei jedem Schritt fängt die Ferse auf einer nur kleinen Auftrittsfläche das bis zu 8-fache des Körpergewichtes ab. Das Fersenbein ist Umlenkpunkt zwischen der dabei entstehenden Verspannung der Fußsohle und der Achillessehne. Deshalb kann schon eine leichte Schiefstellung der Ferse und die daraus resultierende Überlastung zu Reizungen führen. Ein Fersensporn ist ein dornenartiger Knochenauswuchs am Fersenbein, der an der Fußsohle und auch hinten an der Ferse auftreten kann.

### **Wirksame Schmerzlinderung oft auch ohne Operation**

Die Erfahrung der Spezialisten in der Orthopädischen Universitätsklinik des Asklepios Klinikums Bad Abbach zeigt: In den wenigsten Fällen muss ein unterer Fersensporn operiert werden. „Eine Möglichkeit der konservativen Behandlung ist zum Beispiel die Weichbettung des Spornbereiches und die gerade Aufrichtung des Fersenbeines durch passende Fersensporn-Einlagen“, sagt Oberarzt PD Dr. Timo Schwarz. „Solche Einlagen können die Ferse auch seitlich gegen ein Umknicken stabilisieren und sollten aber von einem qualifizierten Orthopädie-Schuhtechniker angepasst werden“.

Hilfreich seien Fersensporneinlagen aber nur dann, wenn sie den Sporn und die dort einstrahlenden Bindegewebe-Verbindungen (Faszien) entlasten. Das Problem: „Die Verwendung von Einlagen mit Aussparungen unter der Fersenmitte bewirken das Gegenteil. Sie erhöhen den Druck am Fersensporn, statt ihn zu entlasten. Die richtige Aussparung dagegen reicht tropfenartig an der Innenseite von der Fersenfläche bis unter die Fußsohle“, sagt Professor Dr. Joachim Grifka, Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik vor den Toren Regensburgs.

„Wenn Einlagen nicht mehr ausreichen, kann der Sporn gezielt operativ abgetragen werden, wobei zugleich erkrankte Faszienanteile entfernt werden“, so Klinikdirektor Professor Grifka.

Kooperationskliniken der  
Universität Regensburg:

Klinik und Poliklinik  
für Orthopädie  
Klinik und Poliklinik  
für Rheumatologie



Universität Regensburg

Zentrum für orthopädische  
und rheumatologische  
Rehabilitation



Klinikum Bad Abbach

### **Pressekontakt:**

Prof. Dr. med. Dr. h.c. J. Grifka  
Direktor der Orthopädischen  
Klinik für die Universität  
Regensburg im Asklepios  
Klinikum Bad Abbach  
Kaiser-Karl V.-Allee 3  
93077 Bad Abbach  
Tel.: 09405 18 24 55  
E-Mail: [j.grifka@asklepios.com](mailto:j.grifka@asklepios.com)

## Wichtig: Die Achillessehne schützen

„Ein Fersensporn ist oft nicht alleinige Ursache von Fersenschmerzen. Möglicher Auslöser: die Degeneration der Achillessehne“, erläutert Dr. Schwarz. Als längste und stärkste Sehne des Körpers ist die Achillessehne schlecht durchblutet und daher für Reizungen und auch Risse anfällig.

Ein Fersensporn kann allerdings auch zu Achillessehnenreizungen führen, was dann nur bedingt mit Polsterungen und Aussparungen der Schuhhinterkappe ausgeglichen werden kann. „Dann ist es oft sinnvoll, rechtzeitig mit dem Entfernen der erkrankten Sehnenanteile einem Reißen der Achillessehne an der entstandenen Schwachstelle vorzubeugen“, rät Professor Grifka. Die Orthopäden der Fußsprechstunde im Klinikum Bad Abbach sind besonders darauf spezialisiert, Fersenschmerzen von anderen schweren Rückfußkrankungen zu unterscheiden und Patienten mit entsprechenden Behandlungsstrategien zu helfen. Auch Diabetiker und Rheumatiker mit ihren ganz speziellen Fußproblemen finden dort qualifiziert Rat und Hilfe.



*Fersenschmerzen: Einlagen können helfen, wenn sie richtig angepasst sind. Einlagen mit Aussparung in der Mitte der Auftrittsfläche (li.) schaden mehr, als sie nutzen. Sie führen zu zusätzlichem Druck des Fersensorns und der inserierenden Plantarfaszie.*

*Hilfreich: Exakt angepasste Einlagen mit Polster zur Weichbettung des Spornbereichs (rechts)*

Fotos: Asklepios Klinikum Bad Abbach

Sie finden diesen und weitere Presstexte, Fotos sowie interessante Infos unter der Web-Adresse: <http://orthopaedie.newswork.de>

Kooperationskliniken der  
Universität Regensburg:

Klinik und Poliklinik  
für Orthopädie  
Klinik und Poliklinik  
für Rheumatologie



Universität Regensburg

Zentrum für orthopädische  
und rheumatologische  
Rehabilitation



Klinikum Bad Abbach

### Pressekontakt:

Prof. Dr. med. Dr. h.c. J. Grifka  
Direktor der Orthopädischen  
Klinik für die Universität  
Regensburg im Asklepios  
Klinikum Bad Abbach  
Kaiser-Karl V.-Allee 3  
93077 Bad Abbach  
Tel.: 09405 18 24 55  
E-Mail: [j.grifka@asklepios.com](mailto:j.grifka@asklepios.com)