

Was ist eine plantare Fascitis?

Das Fersenbein ist von einem speziellen Weichteilgewebe, dem Fersenpolster umgeben. Es besteht aus speziellen Fettzellen, die eine Stoßdämpferwirkung erzielen. Zusätzlich entspringt am Fersenbein eine Sehnenplatte, die an den Mittelfußköpfchen ansetzt und das Fußgewölbe unterstützt. Die Entzündung dieser Sehnenplatte wird plantare Fascitis genannt. Bei dieser Entzündung bilden sich auch mikroskopisch kleine Risse in der Sehne, die zu einer Einblutung in die Umgebung führen, welches wiederum vermehrte Entzündung und eine weitere Verkürzung der Sehne zur Folge hat, sodass es bei Belastung zu neuen Rissen kommt. Ein Kreislauf, der ohne Behandlung nicht zu durchbrechen ist. Die Einblutungen in das umgebende Gewebe verkalken mit der Zeit und führen zu der typischen Erscheinung des „**Fersensporn**“ auf dem Röntgenbild. Fälschlicherweise wird dieser Kalksporn als Ursache des Schmerzes angesehen und manchmal sogar operativ entfernt. Tatsächlich muss jedoch die Überlastungsentzündung der Sehnenplatte behandelt werden, denn der Kalksporn erzeugt keine Schmerzen.

Was sind die typischen Beschwerden?

Die typischen Beschwerden bei der plantaren Fascitis sind Schmerzen an der Fußsohle, die vor allem nach längerem Rasten oder bei den ersten Schritten am Morgen auftreten, aber auch längeres Stehen und Gehen kann den Schmerz provozieren. Im Laufe des Tages verschwindet der Schmerz, um am nächsten Morgen in gleicher oder höherer Intensität wieder aufzutreten.

Wie kann man die plantare Fascitis behandeln?

Die wichtigste Therapie besteht aus einer Serie von mehrmals täglich konsequent durchgeführten Dehnungsübungen.

Zusätzlich kann ein Silikonfersenpolster Linderung verschaffen. In selteneren Fällen wird eine Stoßwellenbehandlung oder eine Kortisoninjektion durchgeführt. Eine Operation ist normalerweise nicht notwendig, man muss aber mit einem Behandlungszeitraum von drei bis vier Wochen rechnen.

Fersensporn-Übungen

