



Der Stellenwert von Dehnungsübungen in der Behandlung der plantaren Fasciitis

A. Karner H.-J. Trnka

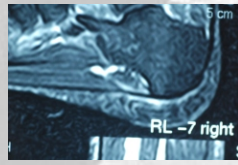
Fusszentrum Wien

Einleitung

Die plantare Fasciitis stellt das häufigste Krankheitsbild an der unteren Fersenregion dar und ist schätzungsweise für 11 bis 15 Prozent aller Symptome am Fuss im Erwachsenenalter verantwortlich, die medizinisch behandelt werden. Das Ziel dieser retrospektiven Studie war es den Langzeiterfolg der Dehnungsübungen als Therapie der plantaren Fasciitis zu erheben.



Fersensporn



Fasciitis plantaris

Material & Methode:

In den Jahren 2000 bis 2006 wurden 90 Patienten bzw. 106 Füße auf Grund der Diagnose einer plantaren Fasciitis behandelt. Alle Patienten erhielten ein Informationsblatt, Silikonferseneinlagen und NSAR für 2 Wochen. Das mittlere Alter zu Behandlungsbeginn betrug 50,06 Jahre (13 - 85). Mittels eines eigens dafür entworfenen Fragebogens wurden demographische Daten zu den Patienten, Symptombdauer vor Therapiebeginn, vorangegangene Behandlungen und wenn ja, um welche Behandlungsform es sich hierbei gehandelt hatte, sowie die Sportgewohnheiten und Arbeitsumstände der Patienten erhoben. Mittels acht Visueller Analogskalen (VAS) wurden das subjektive Schmerzempfinden, die Beeinträchtigung des Alltagslebens, der Arbeitsfähigkeit und der Fähigkeit zur gewohnten sportlichen Betätigung zum Zeitpunkt vor dem Therapiebeginn und nach erfolgter Therapie erhoben.

Informationsblatt:

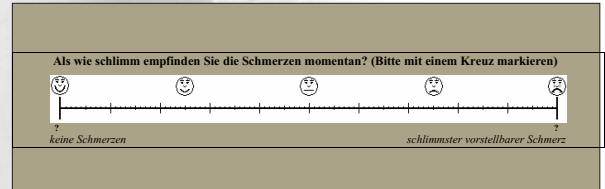


Was ist eine plantare Fasciitis?
 Das Fersenbain ist von einem spezialisierten Weichteilgewebe, dem Fersenhornhaut, umgeben. Es besteht aus speziellem Fettgewebe, das eine Stoßdämpferfunktion erfüllt. Dieses Gewebe wird durch Überbelastung, die zu einer Entzündung führt, die die Schmerzen verursacht.
Was sind die typischen Beschwerden?
 Die typischen Beschwerden bei der plantaren Fasciitis sind Schmerzen an der Füllstelle, die vor allem nach langen Ruhen oder bei den ersten Schritten am Morgen auftreten, aber auch längere Stehen und Gehen kann an den Mittelfußknochen umsetzt und das Fußgewebe unterlädt. Die Entzündung dieser Sehnensehne wird plantare Fasciitis genannt. Bei dieser Entzündung bilden sich auch mikroskopisch kleine Risse in der Sehne, die zu einer Entzündung in der Umgebung führen, welche wiederum vermehrte Entzündung und eine weitere Verletzung der Sehne zur Folge hat, sodass es bei Belastung zu neuen Rissen kommt. Ein Knötchen, die ohne Behandlung die Sehne nicht zu durchbrechen ist. Die Entzündungen in der umgebenden Gewebe verhalten mit der Zeit und führen zu der typischen Entzündung mit einer Verdickung der Sehne.
Wie kann man die plantare Fasciitis behandeln?
 Die wichtigste Therapie besteht aus einer Serie von nicht zu durchbrechen ist. Die Entzündungen in der umgebenden Gewebe verhalten mit der Zeit und führen zu der typischen Entzündung mit einer Verdickung der Sehne. Zusätzlich kann ein Silikonferseneinlage, die die Sehne nicht zu durchbrechen ist. Die Entzündungen in der umgebenden Gewebe verhalten mit der Zeit und führen zu der typischen Entzündung mit einer Verdickung der Sehne. In seltenen Fällen wird eine Stoßwellentherapie oder gar Operation erforderlich. Zusätzlich muss jedoch die Überbelastung der Sehne behoben werden, um ein Wiederkommen zu vermeiden.

Fersensporn-Übungen



© copyright Fusszentrum Wien

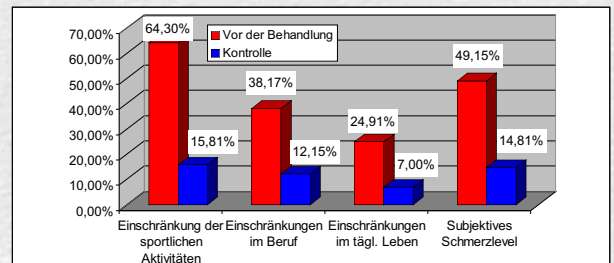


Resultate:

Für die Auswertung standen die Resultate von 51 Patienten (30 Frauen, 21 Männer) mit 63 Füßen und einem mittleren Alter von 51,04 Jahre (20 -76) zur Verfügung. 27 Patienten (31 Füße) sind unbekannt verzogen 10 Patienten (10 Füße) gaben an nicht an der Studie teilnehmen zu wollen, 1 Patientin (1 Fuß) ist verstorben und 1 Patientin (1 Fuß) erlitt wenige Tage nach Therapiebeginn in der Folge eines Fallschirmsprunges einen multiplen Knöchelbruch.

Die Symptome vor Therapiebeginn bestanden durchschnittlich 12 Monate, 43 % der Patienten hatten schon eine vorhergehende wirkungslose Therapie.

Der mittlere Wert der VAS reduzierte sich jeweils für Schmerzen von 64,39% auf 16, 45%, für Beeinträchtigung des Alltagslebens von 38,02% auf 12,48%, für Beeinträchtigung der Arbeitsfähigkeit von 25,68% auf 7,30% und für Beeinträchtigung der Fähigkeit zur sportlicher Betätigung von 48,20% auf 14,66%. 70% der Patienten waren nach der Behandlung und sind immer noch vollkommen beschwerdefrei. 6 Patienten benötigten eine weitere Art von Therapie



Conclusio

Die Ergebnisse dieser Studie an 51 Patienten zeigen, dass Dehnungsübungen des Musculus gastrocnemius und der Plantarfaszie als Therapie der plantaren Fasciitis in einem hohen Prozentsatz zum Erfolg führen. Nur in seltenen Fällen sind Maßnahmen wie Stoßwellentherapie oder gar Operation notwendig.