



Aus der Praxis für die Praxis

Fersensporn

von Dr. med. Konrad Werthmann

Der Fersen- oder auch Kalkaneus-Sporn bezeichnet eine ein- oder beidseitig auftretende, dornartige, knöcherne Ausziehung an der Unterseite des Tuber calcanei im Ansatzbereich von Sehnensträngen und Faszien.

Aufgrund der Lokalisation der Knochenveränderung unterscheidet man zwei Formen: den häufigeren, unteren Fersensporn, der an der Unterseite des Fersenbeins im Ansatzbereich der kleinen Fußmuskeln auftritt, und den selteneren, oberen Fersensporn, die sog.

Haglund-Ferse (nach einem Stockholmer Orthopäden) im Ansatzbereich der Achillessehne. Beide Formen entstehen aufgrund von Überbeanspruchung und Mikroverletzungen der Sehnenansätze am Fersenbein, können aber auch in Zusammenhang mit Entzündungen (z.B. Rheuma) auftreten.

Mit auslösende Faktoren sind v.a. Übergewicht, Überbelastung durch langes Stehen, intensiven Sport oder Fußfehlstellung (Knick-Senkfuß), zunehmendes Alter und schlechtes Schuhwerk. Die Betroffene

klagen über dumpfe oder stechende Schmerzen, die sowohl bei Belastung als auch im Liegen bestehen. Die typischen klinischen Symptome ermöglichen bereits die Diagnose, die durch den entsprechenden Tastbefund (umschriebener Druckschmerz am Sehnenansatz im Bereich der Fußsohle) und das Röntgen erhärtet wird.

Differentialdiagnostisch sind Rheuma, Morbus Bechterew, Gicht sowie andere Erkrankungen der Schleimbeutel und Knochen in diesem Bereich auszuschließen.

Therapie

Zuerst muss das Schuhwerk angepasst werden, z.B. Fersenpolster, Regulation der Absätze/Absatzhöhe; wund Stellen werden durch Pflasterverbände abgedeckt. Orthopädische (evtl. chiropraktische) Maßnahmen sind vor allem wichtig zur Entspannung der Wadenmuskulatur und Linderung der Weichteilschmerzen.

Dazu ist eine konsequente Ernährungsumstellung auf eine Kost ohne Kuhmilch- und Schweinefleischprodukte in leichten Fällen als alleinige Therapie schon fast ausreichend.

- 1) 1-3x täglich Einreibungen der Ferse und Wadenmuskulatur mit SANUVIS D1 oder MUCOKEHL D3 Salbe, um das Gewebe zu entlasten. Täglich warmes Fußbad über mindestens 20-30 Minuten mit 1 Messlöffel ALKALA N Pulver oder Fußverband über Nacht mit einer wässrigen Lösung aus ALKALA N Pulver (1/2 – 1 Messlöffel Pulver in einem Glas Wasser). Zusätzlich CITROKEHL 3x tgl. 10 Tr. einnehmen über mehrere Wochen.
- 2) Zur gleichen Zeit beginnt man mit NOTAKEHL D5 Tbl. 2x 1 über 2-3 Wochen (gegen die Epikondylitis und Gelenksbeschwerden), dann wechselt man von NOTAKEHL auf
- 3) von Montag bis Freitag MUCOKEHL D5 Tbl. jeweils morgens 1 und NIGERSAN D5 Tbl. mittags und abends je 1 Tbl.; am Samstag/Sonntag NOTAKEHL D5 2x 1 Tbl.; diesen Wechsel über mehrere Wochen bis Monate durchführen.
- 4) Gleichzeitig mit Stufe 3 verordnet man LATENSIN D6 2x tgl. 5 Tropfen. □