

Plantarfasciitis / Fersensporn



Die Plantarfasciitis ist eine Entzündung der Sehnenplatte auf der Unterseite des Fußes. Häufig wird sie von Läufern als brennende Fußsohle beschrieben.

Die mediale (innere) und die laterale (äußere) Plantar-Sehne („Fascie“) verbinden jeweils den hinteren Teil des Fußes mit dem vorderen.

Sie sind nicht sehr dehnfähig und reagieren empfindlich auf Überbelastung. Sie wird häufig mit dem „Fersensporn“ verwechselt.

Der Fersensporn ist ein kleiner Vorsprung an der Vorderseite der Ferse, der aber nur selten ursächlich für die Beschwerden ist. Sehr viele Menschen (21% der Bevölkerung) haben einen solchen, ohne dass sie je über Schmerzen berichten.

Ursachen



Ursache ist meistens eine zu abrupte Trainingssteigerung, abgelaufene Laufschuhe, neu aufgenommene sportliche Betätigung oder Überpronation (zu starkes Einknicken des Fußes nach innen, wenn der Fuß abrollt).

Erste Anzeichen: Schmerzen morgens nach dem Aufstehen, wenn der Fuß bei den ersten Schritten noch unflexibel ist. Die Schmerzen verschwinden meist, sobald die Muskulatur erwärmt ist.

Symptome



Der Schmerz der Plantarfasziitis ist meist an der vorderen Unterseite der Ferse lokalisiert. Er kann aber auch den gesamten unteren Bereich des Fußes einschließen.

Der Schmerz tritt typischerweise meist nur in einem Fuß auf. Bei beidseitigem Schmerz können falsche Laufschuhe die Ursache sein.

Behandlung

Bei akutem Schmerz nach Belastung kann Eis wirksam sein. Gerade in der Anfangsphase helfen gezielte Massagen der Fußsohle beispielsweise in dem man einen Tennisball (ggf. Igelball) oder eine gekühlte Wasserflasche unter dem Fuß rollt.

Dehnungsübungen der Fußsohle (Federn auf einer Treppenstufe oder Dehnungskeil) oder auch Stützverbände unterstützen die Behandlung.

In keinem Fall sollte versucht werden, den Schmerz durch vermehrte Belastung "wegzulaufen". Es ist normalerweise notwendig, die Belastungszeit des Fußes zu verringern.

Schwimmen ist als Ausgleichende Bewegung sehr gut. Gewichtsreduktion!

Von orthopädischer Seite gibt es da noch die konservative Therapie mit Stosswellen, chirurgischer Einkerbung, oder Kortison. Weder die Stoßwellentherapie, noch die chirurgische Einkerbung der Plantarfaszie haben nachweislich statistisch gesicherte gute Ergebnisse. Eine Injektion mit Kortison an die Plantarfaszie sollte unterbleiben, da sie die Gefahr des Reißens der Faszie in sich birgt. Mit der Plantarfasziitis geht häufig eine Verkürzung der Achillessehne einher. Daher berichten viele Läufer über Linderung ihrer Beschwerden, wenn sie regelmäßig die Achillessehne dehnen.

Weitere Ursachen für Fersenschmerz

Wenn obengenannte Therapieformen versagen, kommt eine weitere Ursache für dieses Krankheitsbild in Betracht. Die Kompression eines Nerves an der Innenseite der Ferse. Es gibt bestimmte Nerven in diesem Bereich, die für die Sensibilität der Ferse und für die Bewegung der Kleinzehe mit verantwortlich sind.

Diese Nerven verlaufen zwischen zwei Muskeln, deren Ränder sie abklemmen können. Es gibt keine sichere neurologische Messmethode (ähnlich wie bei der Messung des Karpaltunnelsyndroms), mit der die Störung der Nervenfunktion nachgewiesen werden kann. Daher geht man im Ausschlussverfahren davon aus dass wenn die Einlagetherapie versagt, ein Nerv eingeklemmt sein kann.

Vorbeugung

0

1.

1

1. Du solltest deine Laufleistung pro Woche nie um mehr als zehn Prozent steigern.

0

8

2. Laufe möglichst nicht zweimal hintereinander mit dem gleichen Laufschuh. Einerseits braucht das Dämpfungsmaterial eine gewisse Zeit um nach einer Beanspruchung sich wieder auszudehnen, andererseits ist der Wechsel der Schuhe auch ein Trainingsreiz für die Fußsohle.

3. Nach ca 1000 Kilometern ist ein Laufschuh "verbraucht". Ein neuer Laufschuh muß her.

Barfußlaufen ist ein optimales Training für den Fuß, aber nicht gleich übertreiben. Entscheidender als der Umfang ist beim Barfußtraining eher die Regelmäßigkeit.

4. Da du wahrscheinlich nicht immer einen sommerlichen Strand zur Verfügung hast macht es mehr Sinn regelmäßige Übungen in den Alltag zu integrieren. Möglich wäre zum Beispiel immer beim Zähneputzen auf einem Airex Kissen (erhältlich im Sanitätsfachhandel) zu balancieren.

Darüberhinaus solltest Du so oft wie möglich barfuß oder in Strümpfen, z.B. zu Hause gehen.

5. Kräftigungs- und Massageübungen für den Fuß mit einem Golf oder Tennisball unter den Fußsohlen, während Du am Schreibtisch sitzt gewährleisten ebenfalls eine gewisse Regelmäßigkeit.

6. Auch Morgens vor dem Aufstehen kannst Du schon etwas Tun. Ziehe deine Zehen mit einem Handtuch o.ä. unter dem Fußballen bei zunächst gestrecktem, danach auch gebeugtem Knie vorsichtig zum Körper hin.

Übungen zur Dehnung der Plantarfaszie:

7. Im Sitzen legst Du den Knöchel des kranken Fußes auf das Knie des gesunden. Dann ziehst Du die Zehen mit den Fingern Richtung Schienbein. Die Übung zehnmal wiederholen, und das je dreimal am Tag, mit Beginn sofort nach dem Aufstehen.

8. Auch fischPOWER kann die Plantarsehne entlasten. Um das schmerzhaft Durchfedern und damit die Überreizung der Plantarfaszie zu verhindern, richtet fischPOWER Dein Fußlängsgewölbe aktiv auf. Damit ist in den überwiegenden Fällen das Problem zumindest stark abgeschwächt, zumeist aber beseitigt. Die Literaturangaben über den Erfolg der Behandlung der Plantarfasziitis mit Einlagen liegen zwischen 70 und 80 % !

Prognose

Der Krankheitsverlauf kann wenige Wochen bis viele Jahre auch mit beschwerdefreien Intervallen andauern. Ohne Deine aktive Mitwirkung ist eine Heilung eher schwierig. In einer Studie über Dehnübungen bei Plantarfascitis gab es folgende Ergebnisse:

Nach einem Zeitraum von 2 Jahren mit täglichen Dehnübungen hatten 94



Prozent der Teilnehmer keine oder kaum Schmerzen, 92 Prozent waren mit der Behandlung zufrieden und 77 Prozent bei Alltagsaktivitäten nicht eingeschränkt. Die besten Werte ergaben sich nach sechs Monaten, daher sollte das Training mindestens so lange andauern.