

21. August 2019

RADIOBEITRAG als Text

Fersensporn: Übeltäter sind meist entzündete Faszien

Anmoderation:

Die einen spüren gar nichts, für die anderen sind die ersten Schritte nach dem Aufstehen besonders schlimm. Bei einem Fersensporn kann es sich anfühlen, als wäre man auf einen Nagel getreten. Was ein Fersensporn ist, was die eigentliche Ursache für den Schmerz ist und was man dagegen tun kann, darüber berichtet Kristin Sporbeck.

Länge: 1.19 Minuten

Text: Bei einem Fersensporn lagert sich Kalk im Sehnenansatz des Fersenbeins ab. Das führt dazu, dass sich Verknöcherungen bilden wie Dr. Eike Eymers erklärt. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

Dr. Eike Eymers:

Der Fersensporn zeigt häufig keine Symptome wie Schmerzen, sondern ursächlich ist die Entzündung der sogenannten Plantarfaszie. Dies ist eine Sehnenplatte, die den Fuß zur Sohle hin abdeckt. Das typische Symptom ist der Anlaufschmerz – ein stechender Schmerz bei den ersten Schritten morgens nach dem Aufstehen.

Text: Die Probleme beginnen oft schleichend und verschlimmern sich erst im Laufe der Zeit. Die Auslöser dafür sind vielfältig.

Dr. Eike Eymers:

Ursächlich für diese Entzündung ist eine dauerhafte Reizung, die durch falsches Schuhwerk, starkes Übergewicht oder Überlastung zum Beispiel durch langes Stehen im Alltag oder Ausdauersport – insbesondere Laufsport – entsteht. Aber auch Fußfehlstellungen wie der Hohl- oder Plattfuss können der Grund sein.

Text:

Zu Beginn treten die Beschwerden nur unter Belastung auf, später auch im Ruhezustand. Wichtig ist es, die Ursachen zu beheben, so Eymers.

Dr. Eike Eymers:

... wie bequeme Schuhe tragen oder die Überlastung durch langes Stehen oder Sport reduzieren. Ansonsten helfen meist konservative Maßnahmen wie Einlagen, Krankengymnastik und entzündungshemmende Medikamente. Bringt das keine Linderung, kommt auch eine Stoßwellentherapie in Frage.