

Was ist ein Fersensporn?

Beim Fersensporn handelt es sich um dornenartige Knochenauswüchse, die durch Mikroverletzungen der Fußsehnen entstehen. Es folgen Entzündungen und Schwellungen in der Sehnenplatte der Fußsohle: Der Körper versucht die Schäden zu reparieren, dabei entstehen kleine Verkalkungen, die schließlich verknöchern. Besonders häufig betroffen sind Personen, die beruflich viel laufen oder stehen müssen. Übergewicht und Fußfehlstellungen begünstigen ebenfalls die Entstehung eines Fersensporns. Die Therapiedauer kann Wochen bis Monate dauern. Daher kommen hier einige Tipps, um die Genesung zu beschleunigen.

Tipp 1: Kühlen

Der entstehende Kältereiz kann die Schmerzrezeptoren vorübergehend blockieren und Schwellungen lindern. Geeignet für die Kälteanwendung sind beispielsweise Kalt-Warm-Kompressen oder Eisspray. Der ideale Aufbewahrungsort für die Kompressen ist der Kühlschrank, nicht das Eisfach. Außerdem sollten sie keinen direkten Hautkontakt haben und nicht länger als 15 Minuten auf der Stelle verbleiben, um Verletzungen zu vermeiden.

Tipp 2: Füße hochlegen

Während Ruhephasen sind die Beschwerden meist nicht so schlimm wie unter Belastung. Daher haben viele Betroffene morgens nach dem Schlafen kaum Beschwerden. Um auch über Tag die Fersen zu schonen, sollten nach Möglichkeit regelmäßige Entlastungsphasen eingebaut werden. Auch auf Sport sollte bei einem Fersensporn verzichtet werden, da die körperliche Anstrengung die Beschwerden verschlimmern kann. Liegt bereits ein Fersensporn vor, wird er durch jede weitere Belastung verstärkt.

Tipp 3: Dehnungsübungen & Faszientraining

Zur Lockerung der Sehnenplatte können Dehnungsübungen sinnvoll sein. Dazu wird mit dem Fuß langsam über eine Faszienrolle oder einen Tennisball gerollt. Dadurch werden die Sehnen im unteren Fuß gelockert und vorsichtig gedehnt. In der Folge wird das Fußgewölbe gekräftigt. Fehlhaltungen können so besser ausgeglichen werden. Auch das Dehnen der Wade kann sinnvoll sein und einer eventuellen Muskelverkürzung vorbeugen.

Tipp 4: Tapen

Durch den Einsatz von Tapes werden Haut und Bindegewebe gegeneinander verschoben. Dadurch soll die Durchblutung des Gewebes verbessert werden. Für das Tapen des Fersensporns gibt es zahlreiche Anleitungen und Videos. Es werden drei Streifen benötigt, die mit verschieden starkem Stretch auf und um die Ferse herum aufgeklebt werden. Damit das Tape gut hält, sollte die Haut vorher gut gereinigt werden und fettfrei sein. Im Anschluss kann ein Strumpf helfen, die Streifen an der richtigen Stelle zu halten.

Tipp 5: Arztbesuch

Die genannten Maßnahmen schließen einen Arztbesuch natürlich nicht aus. Bei länger anhaltenden oder Verschlimmerung der Beschwerden ist ein Arztbesuch nicht zu umgehen.