

## Schmerzhafte Ferse (Fersensporn) und Achillessehne (Achillodynie)

... Fersenschmerzen beeinträchtigen unsere Aktivität in Beruf und Freizeit ! ...

### Woher kommen Schmerzen an der Ferse beim Fersensporn ?

Schmerzhafte Fersensporne treten im Alter zunehmend öfter auf. Auslösend sind wiederholte, kleine Traumen, Fehlstellungen des Fußes mit übermäßiger Belastung am Sehnenansatz der Fußsohle und / oder der Achillessehne. Meistens ist die gesamte Statik und Funktion des Fußes mitsamt seiner Knochen, Sehnen und Bänder gestört. Im Röntgenbild sieht man die plantaren Fersensporne am unteren und die dorsalen Fersensporne am hinteren Rand des Fersenbeines am Achillessehnenansatz. Oft liegen **degenerative und entzündliche Gewebsveränderungen** vor, die allmählich zur Bildung der Knochensporne führen. Form und Größe der Sporne und der subjektive Schmerzgrad hängen aber nicht miteinander zusammen: Fersensporne führen nicht immer zu Schmerzen, aber auch ohne Fersensporn können Schmerzen an der Ferse bestehen !

### Woher kommen Schmerzen an der Achillessehne bei der Achillodynie ?

Entzündungen im Bereich der Achillessehne, deren Sehnenscheiden und am Sehnenansatz an der Ferse können durch Trauma, Stoffwechselstörungen (z.B. erhöhte Harnsäure / Blutfette) oder durch Kristall- und Fettablagerungen zu entzündlichen Reizzuständen führen. Meist werden die Beschwerden durch **degenerative Veränderungen an der Achillessehne** hervorgerufen. Die Achillessehne erscheint dann häufig verdickt und die Verschieblichkeit des Gleitgewebes ist vermindert. Die Betroffenen klagen über starke Schmerzen der Achillessehne mit Ausstrahlung in die Wadenmuskulatur oder Ferse. Oft sind Sportler mit Sprung- und Laufdisziplinen betroffen.

### Was sind die Hauptmerkmale des Fersensporn / der Achillodynie ?

Hauptmerkmal schmerzhafter Fersensporne sind langsam oder rasch zunehmende, stechende **Schmerzen**, die in Vorfuß und / oder Unterschenkel ausstrahlen können. Unwillkürlich wird der Fuß nicht vollständig aufgesetzt und abgerollt; häufig wird er zur Schonung in „Spitzfußstellung“ gehalten. Bei der Achillodynie stehen Schmerzen in der Achillessehne mit Ausstrahlung in die Wadenmuskulatur oder Ferse im Vordergrund. Viele Alltags- und Sportaktivitäten können beeinträchtigt sein. Häufig fällt ein „ **Schonungshinken**“ auf. Zum Teil bestehen sowohl beim plantaren und dorsalen Fersensporn als auch bei der Achillodynie vollständige Gehunfähigkeit.

**Wichtig:** Bei allen Schmerzen im Fersenbereich müssen spezielle Knochenerkrankungen, Erkrankungen im oberen / unteren Sprunggelenk, Exostosen, aseptische Knochennekrosen und andere Erkrankungen ausgeschlossen werden. Oft stecken auch Fußfehlstellungen, z.B. Senk-, Spreiz- oder Knickfuß als Auslöser dahinter.

### Wie kann man Fersensporn / Achillodynie behandeln ?

Ziel der Therapie ist die Analyse der Ursache. Im wesentlichen geht es hierbei um Fehlstellungen am Bewegungsapparat, die mit geeigneten, manuellen Maßnahmen korrigiert werden.  
Sprechen Sie uns an:

**Naturheilpraxis Sondermann  
Walter-Maack-Strasse 2  
31737 Rinteln**

**Telefon: 05751/8784435**