



Die Natur hat uns eigentlich dazu gemacht, dass wir barfuss gehen. Das dehnt die Achillessehne und die Bänder an der Fusssohle.

Schwachstelle Ferse

Viele Menschen leiden an Schmerzen in der Fusssohle. Oft ist ein überbelastetes Band der Grund dafür. Dehnen hilft, das Problem zu vermeiden. *Von Felicitas Witte*

Eine Plage!» nennt es Victor Valderrabano, Chefarzt für Orthopädie am Unispital Basel. Laufend diagnostiziert er in seiner Sprechstunde die Krankheit. «Bei den meisten hätte es nicht dazu kommen müssen», sagt er, «sie hätten nur ihre Füsse mehr dehnen müssen oder nicht so stark überlasten.» Valderrabano spricht von der Fasciitis plantaris, einem der häufigsten orthopädischen Probleme am Fuss. Doch obwohl so viele darunter leiden, ist weder die Ursache komplett geklärt noch die Frage, wie man es am besten behandelt.

Früher dachten Ärzte, die Fasciitis plantaris entstehe durch eine Entzündung, daher die Endung «-itis». Heute vermutet man, dass es an einer chronischen Überlastung der Plantarfaszie liegt. Das ist ein dickes, fächerförmiges Band an der Fusssohle, das die Ferse mit den Zehen verbindet (siehe Grafik). «Wird die Faszie zu sehr beansprucht, entstehen winzige Risse, die der Körper irgendwann nicht mehr reparieren kann», erklärt Reinhard Weinstabl, Experte für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie in Wien. «Am Ende verkümmert die Faszie und wird immer dünner.»

Eine Fasciitis plantaris bekommen vor allem Leute, die viel joggen oder laufen oder die beim Gehen stark die Fersen belasten – deshalb auch «Poli-zistenhacke» genannt. Übergewicht, Platt- oder Hohlfüsse erhöhen das Risiko. «Die Natur hat uns eigentlich

dazu gemacht, dass wir barfuss über Stock und Stein, bergauf und bergab gehen», erklärt Valderrabano, «das dehnt automatisch die Achillessehne und damit die Faszie, und man verhindert, dass sich Risse bilden.»

Doch beim modernen Menschen seien die Füsse ständig eingepackt, und man vergesse, die Füsse zu dehnen. Oft kämen die Patienten erst, wenn die Fasciitis chronisch sei, sagt Valderrabano. «Die akute Form mit starken Schmerzen und geschwollener Ferse sehen wir selten – die Leute können dann kaum laufen.» Bei der chronischen Fasciitis plantaris schmerzt die Ferse vor allem morgens nach dem

Aufstehen oder nachdem man längere Zeit gesessen hat. Beim Gehen wird es meist besser, aber im Laufe des Tages nach längerem Stehen oder Laufen wieder schlimmer.

«Vor jeder Therapie muss man abklären, ob etwas anderes dahintersteckt», sagt Weinstabl. Die Schmerzen können zum Beispiel durch einen eingeklemmten Nerv am Fuss verursacht werden, durch eine Sehnenentzündung oder einen Überlastungsbruch der Ferse. Ist die Diagnose Fasciitis plantaris gesichert, rät Weinstabl, Fussabdrücke und eine Laufanalyse machen zu lassen. «Nur so kann man die richtige Behandlung auswählen.» Es gibt diverse

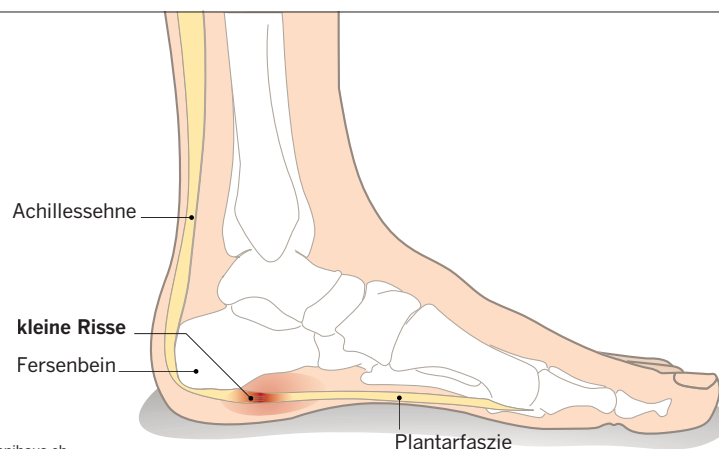
Therapien; welche die beste ist, bleibt aber unklar. Gegen die Schmerzen helfen körperliche Schonung, Kühlen oder nichtsteroidale Antiphlogistika – allerdings vermutlich besser in Kombination mit anderen Therapien. Für essenziell hält Valderrabano Physiotherapie und Dehnübungen: Ausfallschritt nach vorne und die Wade dehnen oder auf der Treppenstufe wippen und die Hacken nach unten hängen lassen.

Übergewichtige profitieren vom Abnehmen. Bei Platt- oder Hohlfüssen können orthopädische Schuheinlagen helfen. Wen es nicht stört, der kann sich eine Plastic-Schiene über Nacht anschnallen, die die Faszie ständig leicht dehnt. Einfacher finden manche vermutlich Spritzen. Alle möglichen Substanzen wurden getestet, unter anderem Betäubungsmittel, Botulinumtoxin, eigenes Blut oder Cortison. Am besten scheint Cortison zu wirken. Valderrabano warnt allerdings: «Davon sollte man lieber die Finger lassen. Es bringt zwar Linderung, aber wenn man immer wieder spritzt, kann die Faszie reissen.»

Von 100 Patienten mit Fasciitis plantaris kann Valderrabano 90 ohne Operation behandeln. Bei den übrigen spaltet er die Faszie offen oder endoskopisch. «Am besten ist natürlich, man vermeidet das», sagt Weinstabl. «Läufer sollten sich ihre Schuhe vom Fachmann empfehlen und regelmässig kontrollieren lassen.» Und ob Sportler oder nicht – Valderrabano schwört auf regelmässiges Dehnen. «Dreimal pro Woche zehn Minuten reicht schon.»

Empfindliche Ferse

Bei chronischer Überlastung entstehen kleine Risse



Quelle: sanihaus.ch