

Beschleunigte Heilung des Fersensporns mithilfe von Akupunktur

Neubildung von Knochen an der Ferse

Beim Fersensporn (auch als Kalkaneussporn bekannt) handelt es sich um eine Neubildung von Knochen, der von der Ferse aus entweder entlang der Fußsohle (plantarer Fersensporn) oder seltener entlang der Achillessehne (dorsaler Fersensporn) wächst. Im Röntgenbild lässt sich diese Fehlentwicklung durch seine dornartige Form zuverlässig erkennen.

Weit verbreitetes Phänomen

Fersensporn ist eine recht häufige Erkrankung, die vor allem die Altersgruppe der 40 – 60 Jährigen betrifft. Eine regelrechte Risikogruppe stellen die Laufsportler dar. Immerhin 10 % aller Läufer in Deutschland leiden unter den schmerzhaften Symptomen, die im fortgeschrittenen Stadium das Weiterführen des Trainings definitiv verunmöglichen.

Aua – das tut weh!

Betroffene verspüren bei Fersensporn starke, stechende Schmerzen im Bereich der Fußsohle oder der Ferse selbst. Wird der Fuß beim Gehen belastet, kann das Schmerzempfinden derart zunehmen, dass die Fortbewegung nur noch auf Zehenspitzen möglich ist. Wenn man sich jedoch schont, sitzt oder liegt, verschwinden die Schmerzen nach geraumer Zeit.

Schnell zu diagnostizieren, aber langwierig zu heilen

Die Diagnose von Fersensporn ist durch die Art der Schmerzen relativ einfach durchzuführen, da die Schmerzzentren am Vorderrand der Fersensohle, im Bereich der Schuhkappe sowie beim Achillessehnenansatz auf jeglichen Druck sehr empfindlich reagieren. Dabei ist die schmerzhafteste Stelle meist weder gerötet noch geschwollen. Eine seitliche Röntgenaufnahme hilft, den Befund definitiv abzusichern.

Überbelastung des Fußes

Verursacht wird Fersensporn durch Überbelastung des Fußes, was zu kleinen Rissen am Ansatz der Fußplattensehne oder der Achillessehne führt. Diese Mikroverletzungen können Entzündungen auslösen, worauf der Körper mit einer Abwehrreaktion reagiert und das Gewebe umbaut. Dieser Prozess ruft jedoch Verkalkungen hervor, die schließlich einen Fersensporn bilden.

Erhöhte Risikofaktoren

Verschiedene Faktoren erhöhen das Risiko, an einem Fersensporn zu erkranken.

- Berufliche Tätigkeit, bei der man oft steht oder geht
- Stärkere Belastung durch Übergewicht bei jedem Schritt
- Fußfehlstellungen wie Knick-Senk-Fuß oder Plattfuß
- ungenügende Aufwärmübungen vor dem Sport
- fehlende Fettkissen im Alter

Mögliche Therapien von Fersensporn

Vorrangiges Ziel der Behandlung von Fersensporn ist die Linderung der akuten Schmerzen, weshalb der Fuß entlastet und gekühlt werden muss. Nur bei starken Schmerzen kommen medikamentöse Schmerzmittel zum Einsatz. Um den Symptomen vorzubeugen, bestehen verschiedene Möglichkeiten wie Fußmuskeltraining, Dehnungsübungen oder das Erstellen von geeigneten Fußeinlagen. Als Therapie eignen sich neben Homöopathie, Stoßwellentherapie und Kinesio-Taping auch die Akupunktur.

Akupunktur zur effektiven Schmerzbehandlung

Durch das Setzen der Akupunktur-Nadeln in die neuralgischen Punkte der Meridiane werden energetische Sperren gelöst, welche die Selbstheilungskräfte des Körpers behindern. Viele Patienten verspüren schon wenige Minuten nach der Behandlung in unserer Praxis eine spürbare Besserung ihrer Symptome.

