Fersensporn: Schmerzen beim Auftreten

Es tut weh, wenn Sie Ihre Füße bewegen?

Als ob ein Nagel in der Fußsohle steckt?

Das kann ein Fersensporn sein.

Wenn Sie Ihre Füße zu viel belasten, kann das zu Fußschmerzen führen.

Zur Therapie gibt es unter anderem:

- Fersenkissen

- Einlagen

- Physiotherapie.

Unsere Inhalte sind von Ärzten und Pharmazeuten geprüft worden.

Aktualisiert am 4. Dezember 2018.

- Aktualisiert am 4.

Der Fersensporn - kurz zusammengefasst

Der Fersensporn ist ein Knochen, der am Fersenknochen wächst.

Es gibt verschiedene Ursachen dafür.

Zum Beispiel:

- Übergewicht

- Durch bestimmte Bewegungen

- Fehlstellungen

Der Fersensporn wird immer stärker und wächst dann immer weiter.

Das passiert im Bereich der Sehne.

Dort kommt es zu kleinen Verletzungen (Mikrotraumen).

Diese Verletzungen tun dann weh.

Der Knochen selbst tut nicht weh.

Was ist ein Fersensporn?

Ein Fersensporn ist ein harter, spitzer Teil am Fersenknochen.

Der Fersenknochen heißt auch Fersenbein (Calcaneus).

Es gibt 2 Arten von Fersensporn.

Der untere Fersensporn ist am unteren Ende des Fersenbeins.

Der obere Fersensporn ist am oberen Ende des Fersenbeins.

Beide Sporne entstehen an den Anfängen von Sehnen.

Der untere Fersensporn ist der häufigere.

Er bildet sich an der Unterseite des Fersenknochens.

Der Dorn liegt dabei am Ansatz der Muskelplatte an der Fußsohle.

Die Muskelplatte heißt Plantarfaszie.

Der Dorn zeigt in Richtung der Zehen.

Die Plantarfaszie ist ein dickes, flaches Band aus sehr festem Bindegewebe.

Das Band hält das Fußinnenraum passiv.

Die Muskelplatte liegt zwischen Ferse und den Zehengrundgelenken.

Der Fersensporn ist ein Teil des Knochens.

Der Knochen ist in der Haut.

Das Gewebe um den Knochen kann entzünden.

Das kann zum Beispiel durch Überbelastung des Fußes passieren.

Dann spürt man Schmerzen.

Die Ursachen sind dann die Überbelastung und die Entzündung.

Warum entsteht der Fersensporn?

Das Längsgewölbe des Fußes wird über viele Jahre schmaler.

Das ist am Fuß so und das ist normal.

Aber dadurch kann die Plantarfaszie zu stark reizen.

Das ist der Anfang der Faszie.

Der Körper hat zu viel zu tun und das ist schlecht für ihn.

Deshalb macht er sich dann stark.

Er macht den Fersensporn, damit der Körper besser funktioniert.

Der Fersensporn ist also eigentlich eine Art Notfallmaßnahme.

Wenn der Körper aber immer noch zu viel zu tun hat, kann es weh tun.

Was macht die Füße schwer?

Übergewicht ist schlecht für die Füße.

Wenn man geht oder schnell läuft, werden die Füße viel schwerer als der Körper.

Die Füße von Menschen mit zu viel Gewicht sind schwerer als die Füße von Normalgewichtigen.

Muskelschwäche und Fehlstellungen sind mögliche Ursachen für Beschwerden an den Füßen.

Wenn Sie wenig bewegen, ist Ihr Muskeln zu schwach.

Dann können die Muskeln an den Füßen zu stark arbeiten.

Das kann dann zu Beschwerden führen.

Auch die Muskeln der Waden können zu schwach sein.

Dann arbeiten die Sehnen des Fußes zu stark und das kann auch schmerzen.

Auch Fehlstellungen der Wirbelsäule oder des Beckens können eine Ursache sein.

Auch Fehlstellungen der Füße können eine Ursache sein.

Vielleicht haben Sie auch schon immer Probleme mit den Füßen gehabt.

Das nennt man dann erworbene Fehlstellung. Das nennt man dann angeborene Fehlstellung.

Beim Senkfuß ist die Sohlen-Sehnenplatte zu stark belastet und zieht am Fersenbeinansatz. Eine andere Theorie ist, dass die Fettpolster an den Füßen zu stark belastet sind und deshalb schmerzen. Aber das ist noch nicht ganz sicher.

Der neue Knochendorn ist nicht der Grund für die Probleme.

Der Fuß wird immer wieder zu sehr gefordert.

Je öfter das passiert, desto größer kann der Fersensporn werden.

Und es kann immer öfter zu Entzündungen und Schmerzen kommen.

Die Größe des Fersensporns sagt nichts über die Schmerzen aus.

Falsche Schuhe können zu Problemen im Fuß führen.

Das passiert, wenn der Druck nicht richtig verteilt wird.

Patienten haben oft plötzlich Fersenschmerzen, wenn sie neue Schuhe ohne Absatz tragen.

Das passiert zum Beispiel mit Mokassins.

Aber auch zu kleine Schuhe oder eine nicht gute Dämpfung der Schuhsohle kann das Problem sein.

Dann wird der Fuß zu stark belastet.

Der Körper beim Sport oder beim Gehen und Stehen braucht die Füße.

Die Füße müssen viel arbeiten.

Deshalb kann sich ein Fersensporn bilden.

Das passiert besonders, wenn die Schuhe nicht gut schützen.

Auch wenn man keine Aufwärmübungen vor dem Sport macht, ist das ein Problem.

Oder wenn die Technik beim Laufen nicht stimmt.

Symptome

Fersenschmerzen beim Auftreten sind das Hauptsymptom einer Entzündung im Bereich des Fersensporns.

Die Art der Schmerzen und die Häufigkeit können sehr unterschiedlich sein.

Meistens sind die Schmerzen stechend oder brennend, als ob man in einen Nagel getreten wäre.

Die Menschen haben oft mit dem Fuß gearbeitet und sind dann stehen geblieben.

Das kann zum Beispiel beim Gehen oder Laufen passieren.

Danach haben die Menschen Ruhe gehalten.

Am Morgen tun die ersten Schritte am meisten weh.

Nach einer Weile tut der Fuß wieder etwas weniger weh.

Der Druck auf die Stelle kann auch schmerzen.

Beim unteren Fersensporn ist der Schmerz typischerweise an der Fußsohle.

Er sitzt direkt unter der Ferse.

Beim oberen Fersensporn ist der Schmerz an der Achillessehne.

Das ist die Sehne am hinteren oberen Teil der Ferse.

Die Stelle kann geschwollen und rot sein.

Vielleicht haben Sie schon immer Fersenschmerzen.

Dann ist der Fersensporn vielleicht schuld daran.

Nicht immer bereitet ein Fersensporn Probleme. Manchmal wird der Knochensporn auf einem Röntgenbild entdeckt.

Das Bild ist dann zufällig gut.

Und der Patient hat sonst keine Beschwerden.

Diagnose

Am Anfang ist ein Gespräch mit dem Arzt.

Dabei wird gefragt:

- Wann und wo haben Sie Schmerzen?

- Wie ist der Fuß?

- Wo tut er weh?

Wenn der Fuß weh tut, kann man das genau feststellen.

Wenn es einen großen Fersensporn gibt, ist das besonders einfach.

Wenn die Zehen ausgestreckt sind, tut der Fersensporn an der Innenseite des Fußknochens weh.

Das kann auch an einem entzündeten Fersensporn liegen.

Der Schmerz geht dann zu den Zehen.

Um einen Fersensporn sicher zu beweisen, braucht man eine Röntgen-Untersuchung.

Man kann den Fersensporn auf dem Röntgenbild gut sehen.

Er sieht aus wie ein Dorn, der vom Fersenbein nach vorne ragt.

Das kann von der Unterseite des Fersenbeins kommen und nach vorne zeigen.

Das nennt man dann unterer Fersensporn.

Oder der Dorn steht am hinteren Rand des Fersenbeins.

Das nennt man dann dorsaler Fersensporn.

Es gibt leichte Fersenschmerzen.

Vielleicht gibt es auch andere Ursachen für die Schmerzen.

Wenn das nicht so ist, brauchen Sie vielleicht keine Röntgen-Untersuchung.

Sie können direkt mit der Therapie anfangen.

Es gibt vielleicht einen anderen Grund für die Fersenschmerzen.

Dann kann man mit einem Röntgenbild, einer Ultraschalluntersuchung oder einer Magnet-Resonanz-Tomografie (MRT) Klarheit bekommen.

Der Arzt denkt vielleicht, dass Sie an einer schlimmen Krankheit leiden.

Die Krankheit heißt Ankylosierende Spondylitis (Morbus Bechterew).

Dabei kann es auch Schmerzen in den Sehnen und Muskeln geben.

Der Arzt kann dann vielleicht eine Blutprobe untersuchen.

Manchmal wird ein Fersensporn auf einem Röntgenbild entdeckt.

Das passiert zufällig.

Wenn der Fersensporn keine Beschwerden macht, braucht man ihn nicht zu behandeln.

Therapie

Der Arzt wird dem Patienten zunächst raten, den Fuß nicht so schwer zu machen.

Der Patient sollte den Fuß nicht zu lange belasten.

Bis es besser wird, sollten die Patienten vielleicht keinen Sport machen.

Und sie sollten auch keine lange Spaziergänge machen, wenn sie keine gepolsterten Schuhe anziehen.

Der Fersensporn hilft kurzfristig.

Die Fersenkissen sollen den Druck auf die Ferse verringern.

Das ist wichtig, wenn Sie Schmerzen haben.

Sie können dann besser gehen und haben weniger Schmerzen.

Das Gewebe um den Fersensporn kann weniger wachsen.

Dadurch kann die Entzündung besser werden.

Vielleicht helfen Schmerzmittel oder Salben.

Sie können auch etwas nehmen, was Entzündungen verhindert.

Der Arzt oder die Apothekerin kann Ihnen dabei helfen.

Wenn Sie einen Fersensporn haben, kann der Arzt auch Kortison spritzen.

Das ist ein Mittel, das die Schmerzen lindert.

Oder der Arzt kann eine Injektion machen, die Sie nicht spüren.

Dann haben Sie keine Schmerzen für eine Weile.

Diese Maßnahmen sind aber nicht für immer gut.

Das hilft auf längere Sicht bei einem Fersensporn

Einlagen:

Für eine längere Behandlung haben sich Schuheinlagen bewährt.

Die Inlagen passen genau zu Ihrem Fuß.

Das ist wichtig für die Behandlung.

Sie können durch Schaumgummi oder Hohllegung besser werden.

Das heißt, Sie können die Inlagen besser machen.

So können Sie den Druck besser verteilen.

Die Füße müssen weniger belastet werden.

Das ist gut, damit die Füße nicht noch mehr schlecht werden.

Man sollte nicht immer nur ein Bein belasten.

Vielleicht hat man auch eine Fehlstellung der Wirbelsäule oder des Beckens.

Das muss man dann erst mal überprüfen.

Sportler sollten sich vor dem Training warm machen.

Die Füße brauchen immer wieder Ruhe.

Geeignete Schuhe

Wer viel Sport macht, sollte sich am besten beraten lassen.

Welche Schuhe sind die besten und wie soll man laufen?

Hat die Ferse schon einmal Probleme gemacht?

Dann ist es besonders wichtig, immer bequeme Schuhe zu tragen.

Das gilt besonders auf harten Untergrund.

Flache Schuhe mit harter Sohle sind die Ausnahme.

Physiotherapie kann die Entlastungsmaßnahmen beim Fersensporn ergänzen.

Muskeln und Sehnen an der Fußsohle werden mit bestimmten Übungen gedehnt und gekräftigt.

Diese Übungen sollten am besten unter Anleitung eines Physiotherapeuten gelernt werden.

Man muss die Übungen dann auch regelmäßig zuhause machen.

Weitere Möglichkeiten für die Therapie

Bei der extrakorporalen Stoßwellentherapie (ESWT) lenkt der Arzt Stoßwellen auf die schmerzende Stelle.

Dadurch können die Schmerzen besser werden oder ganz verschwinden.

Die Behandlung ist nicht schlimm und man bekommt nicht viel Schmerzen danach.

Es kann zu einer kleinen Verletzung kommen.

Diese Verletzung heilt aber schnell wieder.

Die Behandlung braucht mehrere Sitzungen.

Die Sitzungen müssen aber nicht alle auf einmal sein.

Sie müssen auch nicht immer direkt nacheinander sein.

Sie müssen aber regelmäßig sein.

Die Behandlung ist seit dem 30 Juli 2018 von der Krankenkasse bezahlt.

Dafür muss eine Bedingung erfüllt sein:

Sie müssen schon länger mit Schmerzen leben und andere Therapien haben nicht geholfen.

Oder: Sie haben Schuhe mit Einlagen getragen und die Schuhe haben nicht geholfen.

Röntgenstrahlen

Eine weitere Therapie ist eine geringe Strahlendosis.

Das nennt man Röntgenbestrahlung.

Es gibt wenige Studien dazu.

Die Therapie kann bei Patienten helfen, die sonst keine Therapie bekommen haben.

Diese Patienten haben dann immer noch Schmerzen und die Physikaltherapie hat nicht geholfen.

Vielleicht kann die Röntgenbestrahlung auch dann helfen.

Eine Operation ist bei einem Fersensporn die Ausnahme.

Die Beschwerden bessern sich nicht immer danach.

Man macht einen Teil der Sehnenplatte des Fußes kürzer.

Dadurch wird die Spannung auf die Sehnen geringer.

Das ist das Ziel der Operation.

Aber dadurch kann es langfristig zu einem Senkfuß kommen.

Das bedeutet, das Längsgewölbe wird flacher.

Mögliche Komplikationen sind Nervenschäden, Infektionen oder Verletzungen von Blutgefäßen. Diese Gefahr besteht bei jeder Operation.

Es gibt auch Beschwerden im Bereich der Operationsnarbe, die genau wie die Beschwerden vom Fersensporn sind.

Beratender Experte

Dr. med. Martin Talke ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Rheumatologie und Sportmedizin. Er hat 2 weitere Bezeichnungen dazu. Von 1980 bis 2012 war er in einer eigenen Praxis in Berlin tätig. Seit 2013 arbeitet er in einem Medizinischen Versorgungszentrum in Berlin.

Wichtiger Hinweis:

Dieser Artikel enthält nur allgemeine Informationen.

Sie dürfen diesen Artikel nicht zur Selbstbehandlung nutzen.

Sie dürfen den Artikel auch nicht zur Selbstdiagnose nutzen.

Der Artikel kann einen Arztbesuch nicht ersetzen.

Wir können Ihnen leider keine persönliche Frage beantworten.