**Fersensporn**

**Dieser Text informiert in Einfacher Sprache zum Thema: Fersensporn.**

**07.01.2020**

* [**WAS IST EIN FERSENSPORN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/fersensporn-722769.html#was-ist-ein-fersensporn)
* [**WIE KANN MAN EINEN FERSENSPORN ERKENNEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/fersensporn-722769.html#wie-kann-man-einen-fersensporn-erkennen)
* [**WAS SIND DIE URSACHEN EINES FERSENSPORNS?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/fersensporn-722769.html#was-sind-die-ursachen-eines-fersensporns)
* [**WAS KÖNNEN SIE BEI EINEM FERSENSPORN TUN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/fersensporn-722769.html#was-knnen-sie-bei-einem-fersensporn-tun)
* [**WO BEKOMMEN SIE NOCH MEHR INFORMATIONEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/fersensporn-722769.html#wo-bekommen-sie-noch-mehr-informationen)

**Was ist ein Fersensporn?**

Der Mensch hat im Fuß viele Knochen. Einer von den Knochen im Fuß ist das Fersenbein. Das Fersenbein ist der Knochen in der Ferse. Manchmal wird das Fersenbein stark belastet. Dann kann ein Fersensporn entstehen: Ein Fersensporn ist ein knöcherner Auswuchs am Fersenbein. Der Fersensporn entsteht am Ansatz von Sehnen. Dort entstehen bei starker Belastung kleine Verletzungen. Die Stelle entzündet sich und die Entzündung verursacht Schmerzen.

Frauen haben häufiger einen Fersensporn als Männer. Viele Personen bekommen einen Fersensporn zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr.

*© W&B/Ulrike Möhle*

Man unterscheidet den **unteren** und den **oberen** Fersensporn:

* **Der untere Fersensporn** ist häufiger als der obere Fersensporn. Der untere Fersensporn entsteht an der **Unterseite** des Fersenbeins. Der knöcherne Auswuchs befindet sich am Ansatz der Plantarfaszie. Die Plantarfaszie ist die Sehnenplatte unter dem Fuß. Sie besteht aus sehr dickem Bindegewebe. Die Plantarfaszie ist ein dicker und platter Strang.  
  Der untere Fersensporn zeigt in Richtung der Zehen. Der untere Fersensporn heißt auch: plantarer Fersensporn.
* **Der obere Fersensporn** ist seltener. Der obere Fersensporn bildet sich an der Rückseite des Fersenbeins. Der obere Fersensporn entsteht am Ansatz der Achilles-Sehne. Der obere Fersensporn heißt auch: dorsaler oder kranialer Fersensporn.

Manchmal verursacht ein Fersensporn keine Schmerzen. Dann muss der Fersensporn auch nicht behandelt werden.

**Wie kann man einen Fersensporn erkennen?**

Einen Fersensporn erkennt man an Schmerzen in der Ferse. Die Schmerzen können sehr unterschiedlich sein. Oft sind die Schmerzen wie ein Stechen. Oder die Schmerzen sind wie ein Brennen.

Meistens haben betroffene Personen den Fuß zu stark belastet. Sie sind zum Beispiel viel gelaufen. Die Schmerzen sind dann meist morgens beim Aufstehen sehr stark. Nach einiger Zeit lassen die Schmerzen vielleicht etwas nach. Auch Druck auf die Stelle kann Schmerzen verursachen:

* Tut es eher unter der Ferse weh? Dann ist es wahrscheinlich ein **unterer** Fersensporn.
* Tut es eher hinten oben an der Ferse weh? Dann ist es wahrscheinlich ein **oberer** Fersensporn.

Manchmal ist die betroffene Stelle auch dick und gerötet.

Manchmal hat eine betroffene Person keine Schmerzen durch einen Fersensporn. Der Fersensporn bleibt unentdeckt. Dann entdeckt ein Arzt den Fersensporn vielleicht zufällig. Das kann zum Beispiel durch Röntgen des Fußes passieren.

Der Fersensporn verursacht keine Schmerzen? Dann muss der Fersensporn oft auch nicht behandelt werden.

**Was sind die Ursachen eines Fersensporns?**

Im Alter wird das Längsgewölbe des Fußes flacher. Die Plantarfaszie ist dann mehr unter Spannung. Am Sehnen-Ansatz kann es zu Reizungen kommen. Der Körper lagert dann Kalk am Sehnen-Ansatz an. Der Kalk soll die Stelle stabiler machen. Wird die Stelle weiter stark belastet? Dann kann sich das Gewebe entzünden. Die Entzündung verursacht Schmerzen.

**Was belastet die Füße?**

* Übergewicht
* Muskelschwäche
* Fehlstellungen der Wirbelsäule oder des Beckens
* falsche Schuhe
* Sport
* langes Stehen oder Gehen

**Was können Sie bei einem Fersensporn tun?**

Der Arzt hat bei Ihnen einen Fersensporn festgestellt? Dann sollten Sie Ihren Fuß eine Zeit lang nicht mehr stark belasten: Machen Sie keinen intensiven Sport. Und gehen Sie sehr lange Strecken nicht zu Fuß.

**Gepolsterte Fersenkissen** können die Ferse entlasten. Manchmal kann auch ein etwas **höherer Absatz** helfen. So wird der Druck auf die Ferse weniger. Der Fersensporn kann dann besser abheilen.

Sie haben starke Schmerzen? Dann können [Schmerzmittel](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/medikamente-heilpflanzen/schmerzmittel-welches-hilft-wann-753623.html) helfen.

**Hinweis**: Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.

Auch langfristig können Sie einige Dinge beachten:

* Ihr Arzt kann Ihnen vielleicht Einlagen für Ihre Schuhe verschreiben. Die Einlagen werden für Sie angefertigt. Sie stützen Ihren Fuß und entlasten die Ferse. So wird der Druck beim Gehen besser verteilt.
* Verringern Sie Übergewicht. So wird die Belastung für die Füße weniger.
* Vermeiden Sie einseitige Belastungen. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt untersuchen. Der Arzt sagt Ihnen vielleicht: Sie haben eine Fehlstellung der Wirbelsäule. Oder Sie haben eine Fehlstellung des Beckens. Die Fehlstellung kann dann vielleicht ausgeglichen werden.
* Wärmen Sie sich vor dem Sport immer gut auf.
* Gönnen Sie Ihren Füßen eine Pause.
* Tragen Sie bequeme Schuhe. Die Schuhe sollten gut gepolstert sein. Tragen Sie keine flachen Schuhe mit einer harten Sohle.
* Ein Physiotherapeut kann Ihnen vielleicht Übungen zeigen. Mit den Übungen dehnen Sie die Muskeln und Sehnen an Ihren Füßen. Die Übungen können Sie auch zu Hause machen.

**Wo bekommen Sie noch mehr Informationen?**

Sie wollen noch mehr über den Fersensporn lesen? Mehr Informationen über den Fersensporn finden Sie [hier](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/gelenks-und-knochenerkrankungen/fersensporn-schmerzen-beim-auftreten-734191.html). Achtung: Dieser Link führt aus unserem Einfache-Sprache-Angebot heraus. Die Informationen sind dann nicht mehr in Einfacher Sprache.

**Achtung**: In diesem Text finden Sie nur allgemeine Informationen. Der Text ersetzt den Besuch beim Arzt nicht. Nur ein Arzt kann Ihnen genaue Informationen geben. Sie fühlen sich krank? Oder Sie haben Fragen zu einer Krankheit? Dann sollten Sie immer zum Arzt gehen.