

Christian Schütte

Der Fersensporen

Ganzheitliche Behandlung

Die Zahl der Fersensporenpatienten nimmt immer mehr zu, und viele sind frustriert wegen zahlreicher vergeblicher Therapieversuche. In diesem Artikel wird ein naturheilkundlich ganzheitliches Konzept vorgestellt, dass sich in der Praxis bewährt hat. Hierbei ist besonders die NPSO (Neue punktuelle Schmerz und Organtherapie) nach Siener hervorzuheben, die im Gegensatz zu konventionellen Therapien nicht lokal behandelt, sondern vom eigentlichen Schmerzzentrum entfernt. Dies stellt eine elegante Alternative zu sonst bekannten Therapien dar, da hier mit Licht therapiert wird und man in der Regel ohne Spritzen auskommen kann und trotzdem den Schmerz sofort reduziert.

Der Fersensporen wird in der Literatur immer als knöcherner Auswuchs (Exostose) am Calcaneus beschrieben und ist im Röntgenbild auch als solcher sichtbar. Es sieht so aus, als ob dieser gefährlich aussehende Dorn die Wurzel allen Übels ist. Fakt ist aber auch, dass viele diagnostizierte Fersensporne gar keine Beschwerden auslösen (über die Hälfte) und dass solche Exostosen bei ca. 10 % der Bevölkerung zu finden sind. Der Sporn bleibt sogar nach erfolgreicher Therapie röntgenologisch weiterhin sichtbar. Die Ursache der Schmerzen ist sicherlich eine Überreizung und daraus resultierende Entzündung des Ansatzes der Plantaraponeurose am Calcaneus. Der Körper lagert nun als frustrierte Reparaturmaßnahme Kalzium in den verletzten Sehnenansatz ein, was zur Verknöcherung führt. Wir bilden ja leider im Laufe der Jahre viele solche Einlagerungen (Arthrose, Arteriosklerose etc.).



Abb. 1: Der Fuß, das statische Fundament unseres Körpers

In der Naturheilkunde wissen wir, dass der Kalziumeinlagerung meist eine Gewebsazidose vorausgeht. Durch Säuren werden Sehnen brüchig und müssen vereinfacht gesagt mit Kalzium (und weiteren Stoffen geflickt werden), was wiederum gut im Röntgenbild sichtbar wird.

Zunächst einmal ist es natürlich wichtig, die richtige Diagnose zu stellen und eventuelle auslösende oder den Schmerz verschlimmernde Faktoren möglichst auszuschalten. Einseitige Überbelastung, falsche Bewegung oder ungeeignetes Schuhwerk gehören zu diesen Faktoren.

Es gibt natürlich noch viele weitere Ursachen für Fersenschmerzen, welche hier nur aufgelistet werden:

- Haglund-Ferse
- Reiter-Syndrom
- Periostitis calcanei
- Achillobursitis
- Achillodynie
- Frühsymptom bei M. Bechterew
- Synostosen: coalitio calcaneonavicularis oder talonavicularis
- Calcaneus bifidus
- Osteoporotisch
- Neurologisch: Wirbelsäulen-abhängige radikuläre Symptome bei Prolapsleiden L5/S1
- Arthrotischer Fersenschmerz

Das Wunderwerk Fuß

Die Plantaraponeurose ist eine in der Fußsohle sichtbare, derbe Faserplatte, die vom Tuberculum calcanei zipfelförmig zu den Kapseln der Zehengrundgelenke zieht. Sie dient, seitdem der Fuß zum Stützorgan wurde, als passives Verspannelement des Längsgewölbes. Die Sehnenplatte ist eine Art Zuggurtung, die gegen die Last des Rumpfes arbeiten muss und



Abb. 2a-b: Der Fersensporen im Röntgenbild

bei jeder Belastung des Fußes angespannt wird.

Unsere Füße haben einiges auszuhalten: Durchschnittlich legen sie im Laufe des Lebens 120.000 km zurück und tragen uns damit etwa dreimal um die Erde. In der Fußsohle befinden sich vielfältige Propriozeptoren (Tastkörperchen), die für Gleichgewicht und einen sicheren Stand sorgen. Der aufrechte Stand ist fortwährend mit Bewegungen verbunden, die durch Gegenbewegungen abgefangen werden müssen. Diese Gegenbewegungen werden in der Fußsohle durchgeführt. Die unterschiedlichen Druckverhältnisse an der Fußsohle haben Einfluss auf die Propriozeption (Stimulierung) der Muskelketten und dadurch auf die gesamte Körperstatik und Bewegung des Menschen.

Jede Fußfehlstellung hat natürlich zu einer Auswirkung auf die Zugkraft an der plantaren Sehnenplatte, zum anderen wird dadurch die gesamte Körperstatik beeinflusst.

Der Fuß besteht aus 28 Knochen, 19 Muskeln sowie 107 Sehnen und Bändern. Damit können wir als Zweibeiner wesentlich mehr Bewegungen durchführen als Vierbeiner. Doch was machen wir aus dieser talentierten Voraussetzung? Wir lassen sie immer mehr verkümmern und kümmern uns wahrlich zu wenig um unsere Füße, die so viel zu tragen haben.



Christian Schütte

Heilpraktiker, seit 15 Jahren niedergelassen in eigener Praxis mit Schwerpunkt Schmerztherapie und biologische Orthopädie. Als Dozent für NPSO und DORN-Therapie stehen diese Therapien auch in der täglichen Praxisarbeit im Vordergrund. Er ist Autor des Lehrbuches der NPSO sowie zahlreicher Artikel im Bereich Naturheilkunde.

Kontakt:

Hohenzollernstr. 70, D-52351 Düren
Tel.: 02421 / 16153, Fax: 02421 / 16778
schuettechristian@web.de, www.rudolf-siener-stiftung.de

Konventionelle Behandlung

Die herkömmliche Behandlungsweise sieht vor allem die lokale Behandlung des Fersenspornis vor. Zuerst werden in der Regel Einlagen verschrieben, um den Druck etwas abzumildern. Falls richtig angefertigt, ist diese Maßnahme sicherlich ganz sinnvoll, aber keine ursächliche Behandlung. Eventuell bekommt der Patient auch eine physiotherapeutische Behandlung.

Verordnete Schmerzmittel sind auch nur als symptomatisch zu bezeichnen. Falls die Schmerzen trotz konservativer Behandlung weiter bestehen, wird Cortison an den Sporn bzw. die Plantarfasziitis gespritzt. Alternativ gibt es noch Stoßwellentherapie (ESWT) oder Röntgenreizbestrahlung. Eine Operation kommt wegen der drohenden Komplikationen an dieser sensiblen Stelle nur in Ausnahmefällen in Betracht. Alle Behandlungen zielen lokal auf den Fersenspornbereich.

Auf der Suche nach den Ursachen

Das naturheilkundliche ganzheitliche Konzept, wie ich es in der Praxis anwende, besteht aus vier Säulen:

Stoffwechsellausgleich

Zum einen ist der Säure-Basen-Haushalt wichtig. Mit Auflagen und Fußbädern von basischen Salzen kann man äußerlich auf den Fuß einwirken, erzielt aber gleichzeitig über die Fußsohlen einen Durchwärmungs- und Ent-

schlackungseffekt auf den gesamten Körper. Da der Fersensporn in der Regel nur eins von vielen Zeichen der Übersäuerung ist, sollte eine generelle Abpufferung und Ausleitung von überschüssiger Säurelast angestrebt werden. Dies kann hier aber nicht weiter ausgeführt werden.

Manuelle Therapien

Wichtig ist osteopathisch und chiropraktisch nicht nur den Fuß zu bearbeiten, sondern sich auch die gesamte Körperstatik anzuschauen, denn Fuß- und Körperstatik stehen in ständiger Wechselwirkung. Segmental würde eigentlich die Wurzel von L5/S1 den Bereich der Ferse versorgen. Doch in der Dorn-Methode hat man empirisch herausgefunden, dass ein enger Zusammenhang zu L3 besteht. Man konnte immer wieder feststellen, dass die Schmerzen an der Ferse deutlich zurückgingen, wenn der dritte Lendenwirbel wieder gerichtet wurde. Entsprechende Übungen für die Beweglichkeit des Fußes und die Dehnung der Wadenmuskulatur sollten dem Patienten als Hausaufgabe gegeben werden.

Homöopathie

Das homöopathische Simile bei Fersensporn ist sicherlich vielen bekannt: Hekla lava, gewonnen aus der Lava des isländischen Vulkans Hekla, wo man bei den dort grasenden Schafen krankhafte Veränderungen an den Hufen feststellen konnte. Nach dem homöopathischen Prinzip heilt man Ähnliches mit Ähnlichem. Leider konnte ich aber in der Praxis nur äußerst selten diese sicheren Erfolge erzielen, wie in der Literatur beschrieben.

NPSO

Die effektivste Behandlungsmethode ist aber die NPSO (Neue punktuelle Schmerz- und Organtherapie) nach Siener, da sie den Schmerz sofort reduziert, in der Regel schon während der ersten Therapie. Das beruht sicherlich darauf, dass die entzündungsabbauende Wirkung der NPSO so schnell eintritt, was man bei vielen Arten von Entzündungen immer wieder beobachten kann. Dies führt zum direkten

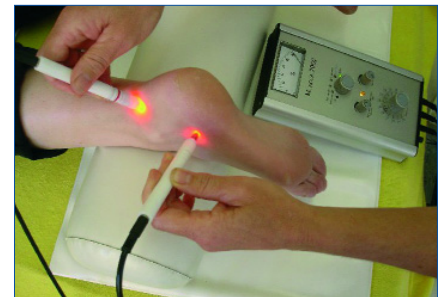


Abb. 4: Bestrahlung der Punkte für den Fersenspornschmerz

Spannungsabbau an der Ansatzstelle der Plantaraponeurose am Calcaneus.

Die NPSO versteht sich als energetische Reflextherapie und behandelt nie am Schmerzzentrum selbst, sondern immer entfernt davon in einem dem zu behandelnden Areal verwandten Projektionsareal. Nach dem Gesetz der Somatotopie projizieren sich Informationen von Schmerz oder Fehlfunktion in die Ferne und sind von dort abrufbar.

In den Projektionsarealen lassen sich so genannte MEPs (Maximal Energetische Punkte) finden, die sich durch Druckdolenz und einen messbaren verminderten Hautwiderstand auszeichnen.

Die Punkte für den Fersenspornschmerz, der von einer Entzündung ausgeht, sind äußerst schmerzempfindlich und fühlen sich qualitativ ähnlich wie die entzündete Stelle selbst an. Die so gefundenen Punkte werden in der Regel mit einem monochromatischen magnetverstärkten Licht bestrahlt, können aber auch alternativ mit Druck, Nadel, Laser oder Spritze stimuliert werden. Werden die richtigen Punkte (MEPs) gefunden und kurz (10-20 Sek.) bestrahlt, kommt es sofort reflektorisch zu einer Besserung im Schmerzareal.

Wichtige MEPs befinden sich jeweils ca. eine Handbreit oberhalb der inneren und äußeren Malleolen am Rand der Tibia bzw. Fibula. Eine Erklärung für die Projektion dorthin könnte sein, dass dort die Sehnen der so genannten Steigbügelmuskulatur entlang laufen. Der M. tibialis posterior ist für Plantarflexion und Supination, der M. peroneus longus für Plantarflexion und Pronation zuständig. Und beide halten und stärken das Längsgewölbe des Fußes. Durch die NPSO nehmen wir wahrscheinlich Einfluss auf die muskuläre Dysbalance des oben beschriebenen Steigbügels, und das funktionelle Gleichgewicht wird wiederhergestellt. Durch die verbesserte muskuläre Funktionalität wird das Längsgewölbe wieder besser gehalten und somit die Plantaraponeurose nicht länger überlastet. Des Weiteren werden MEPs am Fersenrand und an der Achillessehne bestrahlt, was zur weiteren Stabilität beiträgt.

Man erreicht also mit Licht über Reflexpunkte eine deutliche Statikveränderung im ganzen Körper.

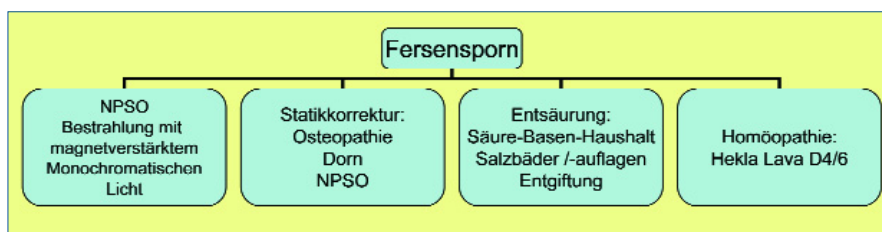


Abb. 3: Die vier Säulen der Behandlung



Über die Plantaraponeurose selbst zu behandeln macht keinen Sinn, da diese ja ein passives Element darstellt. Am Fersenrand gibt es auch Punkte, die einen sofortigen Beinlängenausgleich herbeiführen.

Um die Entzündungsabbauprodukte besser abtransportieren zu können, werden noch Lymphpunkte stimuliert. Dem Patienten wird darüber hinaus empfohlen, ausreichend Flüssigkeit zur Ausleitung zu sich zu nehmen. Auch die Fußstatik an sich kann gut mit NPSO beeinflusst werden. So lässt sich z. B. das Längsgewölbe bei Hohlfuß entspannen. Auch weitere Ursachen von Fersenschmerzen können behandelt werden.

Fazit

Mit der NPSO lässt sich der Fersensporn sehr gut und schnell behandeln. Die naturheilkundliche Behandlung bietet den vielen Schmerzgeplagten und frustrierten Fersensporn-Patienten eine gute Alternative zur herkömmlichen symptomatisch orientierten Therapie. Zumal die Patienten meist nur mit Einlagen versorgt werden.

Obwohl die Füße das statische
Fundament bilden, werden sie in
der Therapie viel zu sehr vernach-
lässigt.

