

Wenn die Ferse schmerzt – Fersensporn

Wer je einmal Fersenschmerzen gehabt hat, weiß wie unangenehm diese sein können. Jeder Schritt und jedes längere Stehen kann zur Qual werden, es kommt zu stechenden und brennenden Schmerzen. Erst beim Ausruhen oder in der Nacht klingen die Schmerzen ab. Allerdings schwellen dann die Schleimbeutel an der Ferse an, wodurch die ersten Schritte dann wieder besonders unangenehm sind.

Was ist Fersensporn und wie entsteht er?

Der Fersensporn ist ein dornartiger, knöcherner Sporn am Ansatz einer überbeanspruchten Sehne und Sehnenplatte der Fußsohle. Durch wiederholte Überbelastung entstehen kleine Risse an den Sehnen. Wie bei einem gebrochenen Knochen lagert der Körper Kalk ab, um die Risse an den Sehnen zu heilen. Dadurch entsteht ein kleiner Auswuchs an der Ferse, der dann als Fersensporn im Röntgenbild sichtbar wird. Ob der knöcherne Auswuchs wirklich diese Schmerzen auslöst ist in der Medizin sehr umstritten. Er kommt nämlich auch ohne Fersensporn vor und umgekehrt kann man häufig bei Patienten mit Fersenschmerzen röntgendiagnostisch keinen knöchernen Sporn feststellen. Was aber sicherlich zu Schmerzen führt sind die ständigen Reizungen der überbeanspruchten Sehnen auf Grund von kleinen Entzündungen.

Ursache / Risikogruppen

Die Zahl der Fersenspornpatienten nimmt ständig zu. Die Ursachen sind medizinisch noch nicht eindeutig zu erklären. Es spielen mehrere Faktoren bei der Entstehung eine Rolle:

- Das stoßdämpfende Fettpolster unter dem Fuß schrumpft mit den Jahren. Daher sind besonders Männer und Frauen im mittleren Alter gefährdet.
- Fußfehlstellungen wie Senk-, Knick-, Spreiz- und Hohlfuß führen zu einer falschen Belastung des Fußes und können Fersenschmerzen verursachen.
- Wird vor dem Sport nicht richtig aufgewärmt und dann

zu plötzlich zu heftig belastet, kann es zu kleinen Rissen an den Sehnen mit den schon beschriebenen Folgen kommen.

- Übergewichtige und Diabetiker neigen nicht nur wegen der übermäßigen Belastung zu Fersenschmerzen, sondern auch wegen der gestörten Stoffwechsellage.
- Bei tendenzieller Gewebeübersäuerung, die durch falsche Ernährung und mangelhafter oder einseitiger Bewegung zustande kommt, sind solche belasteten Zonen wie die Ferse anfällig. Sehnen können eher anreißen und Entzündungen schlechter ausheilen.

Konventionelle Therapie

- durch spezielle Einlagen versucht man den schmerzenden Punkt an der Ferse zu entlasten. Sie sollen beim Gehen den direkten Kontakt zwischen Ferse und Boden verhindern.
- Entzündungshemmende Medikamente wie Cortison werden in den schmerzenden Bereich gespritzt.
- Schmerzmittel werden oft über Jahre verabreicht wenn Einlagen nicht ausreichen.
- Bei einer Stoßwellentherapie werden gebündelte Schallwellen auf den Fersensporn gerichtet. Die Therapie ist äußerst schmerzhaft aber auch effektiv und lindert in ca. 60-70 % den Schmerz.
- Operation ist nur der letzte Ausweg. Der Chirurg durchtrennt die Sehnenplatte der Fußsohle und einen Teil der kurzen Fußmuskulatur und trägt den knöchernen Fersensporn ab.

Naturheilkundliche Behandlung

In der Naturheilkunde sieht man das Problem ganzheitlicher. Es werden mehrere Prinzipien in das Behandlungskonzept miteinbezogen.

1. Korrektur der Fußfehlstatik und Lösen eventueller Blockaden. Es wird aber nicht nur der Fuß behandelt



sondern die gesamte Körperstatik, weil das Bewegungssystem sich gegenseitig beeinflusst. Wenn es unten schief ist, kann es oben nicht gerade sein, und umgekehrt.

Wichtig ist z. B. auch der dritte Lendenwirbel. Ist dieser verschoben und kann wieder reponiert werden (mit Chiropraktik oder DORN-Methode) kommt es häufig zu einer deutlichen Schmerzlinderung oder zur völligen Ausheilung. Dies konnte auch schon oft bei schon lange bestehenden Fersenspornen beobachtet werden.

2. Abbau von Entzündungsprozessen an Sehnenansätzen oder Schleimbeuteln. Dies geschieht z.B. mit homöopathischen oder naturheilkundlichen Medikamenten. Das bekannteste Homöopathikum bei Fersensporn ist Hekla Lava, was aus der feinen Asche des Vulkans Hekla auf Island gewonnen wird.

3. Bewegungsübungen zum Trainieren der betroffenen Muskeln und zum Dehnen der entsprechenden Sehnen.

4. Entsäuerung und Regulation des Stoffwechsels durch



basische Ausgleichspräparate, Ernährungsumstellung und Bewegung. Eine umfassende Therapie ist vor allem bei Diabetikern wichtig, da deren Fersenspornleiden meist sehr hartnäckig ist.

Eine besondere und erfolgreiche Therapie stellt die NPSO (Neue punktuelle Schmerz- und Organtherapie) nach Siener dar. Hierzu wird mit einem speziellen Rotlicht an der Ferse und am Unterschenkel gearbeitet. Die entsprechenden Behandlungspunkte zeigt uns der Körper selbst und



müssen millimetergenau gefunden werden. Sie sind druckschmerzhaft und zeigen sich durch einen erhöhten Leitwert, den man mit einem Hautwiderstandsmessgerät exakt messen kann. Werden nun alle das Schmerzgeschehen betreffenden Punkte kurz bestrahlt, kommt es recht schnell (nach wenigen Behandlungen) zu einer Schmerzlinderung oder sogar zur Schmerzfreiheit.

Die Wirkprinzipien der NPSO bestehen in einem Entzündungsabbau, Entspannung der Sehnen und Muskeln und der Anregung des Abtransportes von Säuren und Schlacken. Das alles führt zur Schmerzlinderung und zur Ausheilung.

Vielleicht konnte der Artikel den vielen Fersensporn-Geplagten wieder neue Perspektiven bieten. Fragen Sie bitte einen naturheilkundlich arbeitenden Arzt oder Heilpraktiker.

Die Redaktion

Institut für biologische Heilkunde

Therapieverfahren:

- Akupunktur • Homöopathie
- Chiropraktik/Dorn-Therapie
- Farbtherapie n. Mandel
- Craniosakrale Osteopathie
- Schmerztherapie n. Siener (NPSO)
- Raucherentwöhnung

- Allergiebehandlung (Bioresonanz)
- Fußreflexzonen-therapie
- Bach-Blüten
- Colon-Hydro-Therapie
- Naturheilverfahren
- Augendiagnose
- Bioelektrische Funktionsdiagnostik

Christian Schütte Heilpraktiker

Hohenzollernstr. 70 • 52351 Düren • Tel.: 0 24 21/1 61 53 • Fax 0 24 21/1 67 78

Sprechzeiten: Mo. - Fr.: 8.00 - 12.30 Uhr • Mo. - Do.: 14.00 - 18.00 Uhr • Fr. Nachmittag n. Vereinbarung

