

Alles Wichtige zum Thema:

# Fersensporn

Die dornenförmige, verknöcherte Kalkablagerung am Fersenbein gehört zu den häufigsten Erkrankungen im Fußbereich. Wir erklären alles Wichtige rund um Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten bei einem unteren Fersensporn.

## Ursachen

- Alter (Risiko steigt ab 40 Jahren)
- häufiger, ausdauernder Sport
- Übergewicht
- langes Stehen bzw. langes Gehen
- Fußfehlstellungen (z. B. Hohlfuß)
- Wadenmuskelschwäche
- verkürzte Wadenmuskulatur
- verkürzte Achillessehne
- Sehnenscheidenentzündungen/  
Rheuma

## Symptome

- stechende, brennende Schmerzen
- Anlaufschmerzen nach Pausen
- Belastungsschmerzen beim Sport
- chronische Entzündung der Ferse
- verringertes Fersenfettpolster
- verändertes Gangbild (z. B. Spitzfußstellung)
- wechselnde Phasen mit mehr oder weniger starken Schmerzen



## Behandlung

- Kältetherapie
- Schallwellen (Phonophorese)
- elektrische Impulse (Iontophorese)
- Physiotherapie
- orthopädische Schuheinlagen
- nichtsteroidale Schmerzmittel
- Kortisonspritzen
- Stoßwellentherapie

## Vorbeugung

- Kühlen (mit Kühlpads)
- Entlastung
- Massagen und Dehnübungen
- Gewicht reduzieren
- Fehlstellungen behandeln lassen
- passendes Schuhwerk kaufen  
(nicht zu eng, zu fest oder mit zu hohen Absätzen)