



Der Fersensporn: Länger leiden unnötig

Er stört bei jedem Schritt, macht das Laufen und erst recht das Joggen zu einer äußerst schmerzhaften Angelegenheit und scheint so schwer behandelbar. Nach der gängigen Vorgehensweise wird meist zunächst mit Schmerzmitteln versucht, das Geschehen in den Griff zu bekommen. Fruchten alle Therapieversuche nicht, ist inzwischen auf dem Röntgenbild sogar eine Knochenspitze zu erkennen und wird er immer schmerzhafter, wissen sich die meisten nicht mehr zu helfen. Da die Knochenspitze für das schmerzende Übel gehalten wird, tritt irgendwann der rettende orthopädische Schuhmacher auf den Plan und leistet seinen Einsatz. Er fertigt eine Einlage aus Leder an, in die an der Stelle des Schmerzes ein Loch eingearbeitet ist. Dadurch, dass diese Stelle nun keinen Bodenkontakt beim Laufen mehr hat, ist das Auftreten deutlich weniger schmerzhaft. Das ist ungefähr die gleiche Vorgehensweise, wie wenn Sie ihre Autohupe, die jedes Mal ertönt wenn Sie über eine Bodenwelle fahren, aus dem Motorraum ausbauen und auf den abgefederten Beifahrersitz legen wo sie etwas weniger durchgerüttelt wird. Hilft auch das nicht mehr richtig wird eine Operation vorgeschlagen, bei der der Übeltäter entfernt werden soll.

Auch wenn die vorläufige Schmerzreduzierung der Lösung mittels Schuheinlage zunächst Recht gibt – ist das nicht peinlich? Wir, die wir über eine solch hoch entwickelte Medizin verfügen, hängen einen Fersensporn in die Luft damit er weniger schmerzt? Und schließlich operieren wir die Fehlentwicklung einfach weg?

Wie so oft wird auch hierbei nicht die richtige Frage gestellt: Wie entsteht ein Fersensporn? Denn nur durch die Beantwortung dieser Frage ist eine ursächliche Therapie möglich. Auch beim Fersensporn haben wir es wieder mit einer muskulären Fehlentwicklung zu tun. Das unfunktionelle Laufen auf ausschließlich ebenen Böden, in Schuhen die den Fuß in seiner natürlichen Beweglichkeit einschränken, auf Absätzen die die Arbeitswinkel verändern und durch ganztägiges Sitzen, das unsere Füße konsequent unterfordert, verändern sich die Strukturen im Fuß. Dadurch verliert er sein muskeldynamisches Gleichgewicht. Der Zug auf Sehnen, die am Fersenbein ansetzen nimmt immer weiter zu. Irgendwann wird er so groß, dass die Sehne sich stellenweise vom Knochen löst. Der Körper, der solche Vorgänge aus der Evolution nicht kennt und deswegen daran genetisch nicht angepasst ist, versucht die Situation dadurch zu retten, dass er Osteoblasten, das sind Knochen bildende Zellen, in den Hohlraum einwandern lässt. Mit der Zeit bildet sich dadurch die bekannte Knochenspitze, der Sporn. Er ist aber nur das Symptom des gestörten muskeldynamischen Gleichgewichts. Mit dem Schmerz hat er nur indirekt zu tun. Verursacher sind letztendlich die muskulären Fehlspannungen – krankhafte Fehlprogrammierungen der beteiligten Muskeln und Faszien. Löscht man die Fehlprogrammierungen der am Fersensporn beteiligten Muskeln mittels der rasch wirkenden Schmerzpunktpressure, einem speziellen manualtherapeutischen Verfahren,



verschindet der Schmerz. Programmiert man anschließend die gesunde Bewegung mittels spezieller Engpassdehnungen wieder in die Fußmuskulatur hinein bleibt der Sporn schmerzfrei und baut sich im Laufe der Zeit wieder so ab wie er sich einst aufbaute. Umfassen Sie mit beiden Händen Zehen und Spann und ziehen Sie den Vorfuß bei möglichst gestrecktem Bein Richtung Knie. Schon durch diese kleine Vorübung könnte der Schmerz nachlassen.

Ihre Dr. Petra Bracht