

## **Schmerzen an der Ferse**

Haben Sie stechende Schmerzen an der Ferse?

Tun Ihnen die ersten Schritte besonders weh?

Dann haben Sie vielleicht einen Fersen·sporn.

Wollen Sie mehr über den Fersen·sporn wissen?

Dann lesen Sie diesen Text.

### **Was ist ein Fersen·sporn?**

Ein Fersen·sporn besteht aus Kalk.

Ein Fersen·sporn wächst am Knochen.

Der Knochen heißt Fersen·bein.

Ein Fersen·sporn wächst am Sehnen·ansatz.

Der Sehnen·ansatz ist eine Stelle am Knochen.

An dieser Stelle ist eine Sehne am Knochen befestigt.

Es gibt zwei Arten von Fersen·sporn:

Der obere Fersen·sporn wächst oben am Fersen·bein.

Diese Art ist selten.

Der untere Fersen·sporn wächst unten am Fersen·bein.

Diese Art ist häufig.

[Grafik mit Knochen und Fersensporn im Fuß]

Viele Menschen haben einen Fersen·sporn.

Aber nicht alle Menschen mit Fersen·sporn haben Schmerzen.

### **Wann tut ein Fersen·sporn weh?**

Der Fersen·sporn allein tut nicht weh.

Manchmal gibt es eine Entzündung am Fersen·sporn.

Dann haben Sie Schmerzen.

Sie oder der Arzt drücken am Fuß auf die Stelle vom Fersen·sporn.  
Dann tut der Fersen·sporn bei vielen weh.

Meistens tun die ersten Schritte besonders weh.

Zum Beispiel:

Sie stehen morgens aus dem Bett auf.

Oder

Sie haben lange gesessen und stehen dann auf.

Dann laufen Sie eine Weile.

Die Schmerzen werden dann vielleicht etwas besser.

Manchmal sind die Schmerzen aber immer da.

### **Wie tut ein Fersen·sporn weh?**

Die Schmerzen sind bei jedem Menschen anders.

Die Schmerzen können sehr stark sein.

Oder die Schmerzen können schwach sein.

Die Schmerzen können immer da sein.

Oder die Schmerzen können nur manchmal da sein.

Wie fühlt sich der Schmerz an?

Viele sagen:

Es tut sehr weh.

Wenn ich in einen Nagel trete.

Das tut genauso weh.

### **Warum entsteht ein Fersen·sporn?**

Die meisten Menschen mit Fersen·sporn sind zwischen 50 und 60 Jahre alt.

Der Fuß liegt dann schon platter auf dem Boden als bei jungen Menschen.

Die Sehne unter dem Fuß wird bei einem platten Fuß lang gezogen.

Die Sehne zieht am Knochen.

Die Sehne zieht genau am Sehnen·ansatz.

Der Körper will den Sehnen·ansatz stärker machen.

Der Körper lagert deshalb am Sehnen·ansatz Kalk ab.

Am Knochen wächst aus dem Kalk der Fersen·sporn.

Auf dem Röntgen·bild können Sie einen Fersen·sporn sehen.

Der Arzt macht ein Röntgen·bild mit einem Röntgen·gerät.

Das tut nicht weh.

Ein Röntgen·bild ist ein Bild von den Knochen im Körper.

[Röntgenbilder mit Fersensporen]

Vielleicht sehen Sie den Fersen·sporn auf dem oberen Bild.

Der Fersensporm ist die kleine, weiße Spitze unten am Knochen.

### **Warum entzündet sich ein Fersen·sporn?**

Die wichtigste Ursache für die Entzündung ist:

Die Füße sind überlastet.

Was belastet die Füße?

Über·gewicht

Ein Mensch ist viel zu dick.

Die Füße müssen viel Gewicht tragen.

Schwache Muskeln

Der Mensch hat sich vielleicht zu wenig bewegt.

Falsche Haltung

Das Becken ist schief.

Oder die Wirbel·säule ist schief.

Oder die Füße sind zu platt.

## Falsche Schuhe

- Die Schuhe sind zu flach.
- Und die Sohle ist zu dünn.
- Oder die Schuhe sind zu klein.
- Oder die Schuhe sind schlecht gepolstert.

## Langes Gehen und Stehen

- Besonders mit falschen Schuhen.

## Sport

- Der Sportler vergisst das Aufwärmen vor dem Sport.
- Der Sportler hat eine falsche Lauftechnik.

## **Was hilft gegen die Schmerzen?**

- Der Fuß soll weniger belastet werden.
- Sie sollen eine Weile wenig Laufen und wenig Sport machen.
- Sie sollen gut gepolsterte Schuhe tragen.

## **Das hilft schnell gegen die Schmerzen beim Fersen-sporn:**

### Fersen-kissen

- Es gibt kleine Kissen für die Ferse.
- Die Kissen kommen in den Schuh.
- Die Ferse ist dann etwas höher.
- Die Ferse hat dann ein gutes Polster.
- Der Druck wird weniger.

## Salbe und Medikamente

- Es gibt Salbe und andere Medikamente gegen die Entzündung.
- Fragen Sie Ihren Arzt danach.

## Spritzen

Der Arzt kann Ihnen Spritzen in die Ferse geben.

Die Schmerzen werden dann besser.

Der Arzt spritzt ein Mittel gegen die Entzündung und gegen die Schmerzen.

## **Das hilft dauerhaft gegen die Schmerzen beim Fersen-sporn:**

### Einlagen

Sie bekommen spezielle Einlagen für die Schuhe.

Die Einlagen verteilen den Druck auf den Fuß besser.

Die Einlagen müssen sehr genau passen.

Dazu muss ein Fachmann einen Abdruck der Füße machen.

Das Abdruck-machen sehen Sie auf dem Bild.

[Bild: Fußabdruck beim Orthopäden]

### Entlastung

Haben Sie Übergewicht?

Dann sollten Sie eine Diät machen und abnehmen.

Haben Sie eine schiefe Wirbel-säule oder ein schiefes Becken?

Oder haben Sie zu platte Füße?

Dann sollten Sie den Arzt fragen.

Was kann ich dagegen tun?

### Gute Schuhe

Haben Sie falsche oder zu kleine Schuhe?

Dann kaufen Sie sich gut passende Schuhe.

Dann kaufen Sie sich Schuhe mit gutem Polster und mit kleinem Absatz.

## Sport richtig machen

Machen Sie Sport?

Dann sollten Sie sich vor dem Sport immer gut aufwärmen.

Dann sollten Sie sehr gute Sport-schuhe kaufen.

Fragen Sie in einem Sport-geschäft.

Ich habe einen Fersen-sporn.

Welche Schuhe sind gut für mich?

In einem guten Sport-geschäft prüfen die Verkäufer auch Ihre Lauf-technik.

Fragen Sie in einem Sport-geschäft auch:

Laufe ich richtig?

Was kann ich beim Laufen besser machen?

## Physio-therapie

Das Wort spricht man so: Füsio-terapi

Der Physio-therapeut zeigt Ihnen Übungen.

Die Übungen sind gut für den Fuß und andere Körper-teile.

Sind Ihre Muskeln vielleicht schwach oder zu kurz?

Die Übungen dehnen die Sehnen und Muskeln.

Die Übungen stärken die Muskeln.

Machen Sie die Übungen regelmäßig zu Hause.

## Stoßwellen-therapie

Das ist eine besondere Therapie beim Arzt.

Der Arzt verwendet ein Stoßwellen-gerät.

Der Arzt hält das Stoßwellen-gerät an Ihren Fuß.

Das Gerät sendet Stoßwellen zum Fersen-sporn.

Das tut ein bisschen weh.

Sie müssen mehrmals zum Arzt kommen.

Vielleicht einmal oder vielleicht dreimal in der Woche.

Vielleicht bezahlt die Kranken-kasse diese Therapie für Sie.

Sie haben vielleicht schon viel gegen den Fersen-sporn getan.

Aber der Fersen·sporn tut immer noch weh.  
Und Sie haben den Fersen·sporn schon 6 Monate oder länger.  
Dann bezahlt die Krankenkasse die Stoßwellen·therapie.

### Röntgen·strahlen

Vielleicht helfen auch Röntgen·strahlen gegen den Fersen·sporn.  
Das wissen die Forscher und die Ärzte noch nicht genau.

### Operation

Der Arzt operiert den Fuß.  
Der Arzt schneidet den Fuß auf.  
Der Arzt schneidet einen Teil der Sehnen am Fuß ab.  
Dann zieht die Sehne weniger am Knochen.  
Diese Operation ist aber auch gefährlich.  
Der Arzt kann zum Beispiel die Nerven beschädigen.  
Oder die Wunde kann sich entzünden.  
Die Operation ist nicht immer erfolgreich.  
Manchmal tut der Fuß danach immer noch weh.  
Manchmal haben Sie nach der Operation neue Probleme am Fuß.