



# Plantarer Fersensporn

## 1. Ursachenbeschreibung

Ein Fersensporn ist ein dornförmiger Knochenauswuchs am Fersenbein, meist am Ansatz der Plantarfaszie (unter der Fußsohle). Er ist häufig Folge chronischer Überlastung.

### Typische Ursachen:

- Fehlbelastungen (z. B. Plattfuß, Hohlfuß)
- Langes Stehen/Gehen auf harten Böden
- Übergewicht
- Mangelndes oder falsches Schuhwerk
- Verkürzte Wadenmuskulatur/Plantarfaszie
- 

---

## 2. Konservativer Therapieplan (nicht-invasiv)

### a) Akutphase (1–2 Wochen)

- **Reduktion belastender Aktivitäten**
- **Kühlen** (z. B. mit einer Flasche oder Kühlpad – 2–3x täglich, je 10 Minuten)
- **NSAR (z. B. Ibuprofen, Diclofenac)** zur Schmerzreduktion (in Absprache mit Arzt)
- **Weiches Schuhwerk mit Fersenkissen oder Einlagen**
- **Fußentlastung durch Barfußvermeidung**

### b) Subakutphase (ab Woche 2–3)

- **Dehnübungen für die Wadenmuskulatur und Plantarfaszie** (täglich)
  - **Kräftigungsübungen für Fußmuskulatur**
  - **Physiotherapie:** manuelle Techniken, Querfriktion, Gangschulung
  - **Selbstmassage mit Igelball oder Faszienrolle**
-

### 3. Eigenübungen (täglich empfohlen)

#### a) Dehnung der Plantarfaszie

- Zehen auf Treppenstufe stellen, Ferse absinken lassen
- **Halten: 30 Sekunden, 3x pro Seite**

#### b) Wadenmuskulatur dehnen

- Wand-Dehnübung mit gestrecktem Bein hinten
- **Halten: 30 Sekunden, 3x**

#### c) Selbstmassage

- Mit einem Tennisball oder einer gefrorenen Wasserflasche (PET!) unter der Fußsohle rollen
  - **Dauer: 5 Minuten**
- 

### 4. Weitere Behandlungsmöglichkeiten

Bei anhaltenden Beschwerden bestehen erfolgsversprechende weitere Behandlungsoptionen. Diese bieten wir als Selbstzahlerleistung an- sprechen Sie uns gerne darauf an.

#### a) Stoßwellentherapie (ESWT)

- Anwendung fokussierter Stoßwellen zur Schmerzlinderung und Anregung der Heilung
- **Wirkung:** Sehr gute Ergebnisse bei chronischem Fersenschmerz (Erfolgsrate: ca. 60–80 %)
- **Behandlungsserie:** 3–5 Sitzungen im Wochenabstand
- **Kosten:** 90 € pro Sitzung

#### b) PRP-Injektionen (Plättchenreiches Plasma)

- Injektion körpereigener Wachstumsfaktoren aus aufbereitetem Blut in die schmerzhafte Region
  - **Wirkung:** Reduziert Entzündungen, fördert Heilung der Plantarfaszie
  - **Erfolgsquote:** ca. 70–85 % bei chronischem Verlauf
  - **Behandlung:** 1–3 Injektionen im Abstand von je 2 Wochen
  - **Kosten:** 160 € pro Sitzung
- 

### 5. Prognose

Die meisten Patienten (über 90 %) erreichen mit konservativer Behandlung innerhalb von 3–6 Monaten eine deutliche Beschwerdebesserung. Operative Maßnahmen sind selten erforderlich.

Sollten die konservativen Maßnahmen ausgeschöpft sein und dennoch die Beschwerden persistieren, dann sind wir für Sie auch in der Beratung und Durchführung der operativen Maßnahmen da.

---

