

Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema Fersensporn

F: In letzter Zeit habe ich zunehmende Schmerzen an der linken Fußsohle. Am schlimmsten ist es morgens und wenn ich anfangen zu gehen. Danach wird es wieder leichter. Es wurde ein Fersensporn festgestellt. Was ist das genau?

A: Beim häufigen vorderen Fersensporn handelt es sich um eine dornartige Ausziehung am Fersenbeinknochen vorne unten, wo die Plantaraponeurose, eine Sehnenplatte und die kleinen Muskeln des Fußgewölbes ansetzen.

F: Ich habe gehört, dass Spritzen helfen können, stimmt das?

A: Das ist das übliche Vorgehen in der Orthopädie, wenn Schmerzmittel und eine entlastende Einlage nicht helfen. Allerdings sind Injektionen im Bereich der Fußsohle schmerzhaft und wirken längst nicht immer. Ähnliches gilt für die Stoßwellentherapie.

F: Wie ist es mit einer Operation?

A: Für mich stimmt hier das Verhältnis zwischen Nutzen und Risiko nicht. Der Sporn ist auch nicht die Ursache, sondern die Folge einer anderen Störung. Da wird etwas verwechselt. Deshalb sind die Ergebnisse so mäßig. Manche haben dieselben Beschwerden ohne eine knöcherne Zacke. Und andere haben einen Fersensporn und wissen gar nichts davon.

F: Was ist denn die wirkliche Ursache?

A: Sehr häufig die Überpronation, eine vermehrte Neigung des Sprunggelenks nach innen, eine Fehlspannung der Muskeln und eine lokalisierte Entzündung, die eben bei manchen zu einer Knochenreaktion führt und bei anderen nicht. Muskeln bilden Ketten, und oft liegt die Wurzel des Problems weiter oben, im Bereich des Beckens und der Lendenwirbelsäule. Der Muskel, der die Überpronation verhindert, hat übrigens einen Bezug zur Nebenniere, wo die Stresshormone produziert werden – also ein Bezug zum Hormonsystem. Aus der Fußreflexzonen-therapie weiß man außerdem, dass die Stelle einen Bezug zum Darm hat. Oft ist dort auch eine (stumme) Entzündung. Wenn die Beschwerden durch Bewegung besser werden, spricht das immer mehr für eine Ursache im Stoffwechsel als für etwas „Mechanisches“.

F: Das sind ja jede Menge Möglichkeiten?

A: Ja, deswegen kann man nicht mit „Kochrezept“ behandeln, sondern muss individuell alles genau prüfen. Oft kommen auch mehrere Gründe zusammen. Dann sind die Erfolgchancen auch sehr gut - manchmal schnell, manchmal braucht es etwas Geduld.

F: Welche Behandlungen sind denn die besten?

A: Auch das kann ich nicht so pauschal sagen, weil das wieder von den Ursachen abhängt und Menschen unterschiedlich ansprechen. Von daher erhöht ein großes Spektrum die Aussichten. Osteopathie und Akupunktur sind sehr oft hilfreich, um die Schmerzsituation zu entspannen. Für die Behandlung einer Stoffwechsel- oder Hormonstörung ist es häufig die Homöopathie oder Pflanzenheilkunde.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie