

Für einen schmerzfreien Auftritt

Neue Einlagentherapie hilft gegen Fersensporn



Jeder zehnte Erwachsene in Deutschland leidet am Fersensporn: erst ein stechender Schmerz in der Fußsohle, der sich dann schleichend zum Dauerschmerz entwickelt. Frauen zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr sind am stärksten davon betroffen. So auch Marianne H.¹ „Ich konnte vor Schmerzen so gut wie nichts mehr machen“, erzählt die quirlige Frührentnerin. Eine neue Therapieform verschaffte Besserung: die Versorgung mit sensomotorischen Fersensporn-Einlagen von MedReflexx.



Die Fersensporn-Einlage vereint das Beste aus zwei Welten: Während die schmerzende Region weichgebettet wird, erhält der Rest der Fußsohle sensomotorische Stimulation – für einen trainierten und gesunden Fuß.

Ursache Überbelastung

Der Fersensporn ist ein knöcherner Auswuchs, der oberhalb oder unterhalb vom Fersenbein entstehen kann. Bemerkbar macht sich vor allem der untere Fersensporn, verursacht durch eine Überbeanspruchung des Fußes. Diese Überbelastung entsteht durch falsche Bewegungsmuster, die zum Beispiel durch Fuß-Fehlstellungen hervorgerufen werden. Der Schmerz entsteht allerdings nicht durch den knöchernen Auswuchs selbst, sondern vielmehr durch eine Entzündung der straffen Sehnenplatte, Plantarfaszie genannt, die am Fersenbein ansetzt. „Vor ein paar Monaten spürte ich morgens beim Aufstehen einen starken Schmerz in der Fußsohle“, erzählt die sympathische Münchnerin. „Die ersten Schritte waren die Hölle, aber im Laufe des Tages beru-

higte sich der Schmerz wieder.“ So das typische Erscheinungsbild im Anfangsstadium. Unglücklicherweise bleibt die Schmerzsituation in vielen Fällen bestehen, die Entzündung verschlimmert sich. Die Folge: „Unerträgliche Schmerzen“, erinnert sich Marianne H. „Ich konnte kaum noch gehen und stehen.“

Weich betten und stimulieren

Marianne H. ließ zahlreiche Therapien über sich ergehen. Verschiedene Einlagen, Dehnübungen, Einreibungen – alles ohne langfristigen Erfolg. „Mein Orthopäde nahm vor einigen Wochen an einer Studie zu einer neuen Fersensporn-Einlage teil und schlug mir vor, sie auszuprobieren“, so Marianne H. weiter. „Ich stimmte zu. Schließlich konnte ich nicht ständig Schmerzmittel einnehmen. Allerdings wagte ich nach meinen Erfahrungen nicht, auf Besserung zu hoffen.“ Das Wirkprinzip des neuen Einlagentyps: Der gesamte schmerzende Bereich, der sich ausgehend vom Fersenbein fächerförmig bis zu den Zehen erstreckt, wird weich gebettet. Den Rest der Fußsohle stimulieren individuell befüllte Polster.

Das bedeutet: Trotz Entlastung für den schmerzgeplagten Patienten, der sich intuitiv eher schonen würde, wird die Fußmuskulatur aktiviert und trainiert. Dies wirkt sich wiederum positiv auf den gesamten Bewegungsapparat aus, da der Körper von Kopf bis Fuß durch ein Netz aus Faszien verbunden ist. Lasten werden umverteilt und Dysbalancen ausgeglichen, was zu verbesserten Bewegungsmustern bis hin zur Schmerzfreiheit führen kann.

Studie bestätigt Wirksamkeit

Dieses Prinzip kam auch Marianne H. zugute: „Ich konnte es kaum glauben, aber ich war nach wenigen Wochen tatsächlich komplett schmerzfrei“, strahlte sie. Und dies ist kein Einzelfall. Das Ergebnis der Anwendungsstudie bestätigt: Das Konzept der Kombination aus Weichbettung und Stimulation war in der weitaus überwiegenden Zahl der Fälle erfolgreich. Die Ärzte beurteilten den Therapieerfolg zu 90 Prozent als gut oder sehr gut. Ebenso bestätigten 90 Prozent der Patienten eine deutliche Schmerzreduktion. ➔

¹ Name von der Redaktion geändert

Fast die Hälfte aller Patienten war bis zum Ende der Studie nach drei Monaten komplett schmerzfrei, wie Marianne H.: „Ich trage meine Einlagen weiterhin täglich und in jedem meiner Schuhe – ohne sie kann ich mir mein Leben gar nicht mehr vorstellen.“

Gut zum Fuß

Die Versorgung mit sensomotorischen Fersensporn-Einlagen von MedReflexx ist als Teil einer multimodalen Therapie zu verstehen, also als ein Baustein eines ganzheitlichen Therapiespektrums. Dazu gehören nach wie vor die professionelle Behandlung durch den Arzt, die Physiotherapie und andere Maßnahmen wie Stoßwelle oder Mikrostrombehandlung. Auch präventiv kann einiges getan werden. Im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit: die sonst stark vernachlässigte Fußgesundheit. Obwohl in den westlichen Industrienationen 98 Prozent aller Babys mit gesunden Füßen zur Welt kommen, leiden im Erwachsenenalter 60 Prozent an Fußproblemen. Hauptverantwortlich: falsche Schuhe, zu eng, zu klein, zu hoch. Dagegen schaffen passende Schuhe, ausreichend Bewegung, ausgewogene Ernährung und regelmäßige Pflege die besten Voraussetzungen für einen gesunden Fuß und damit für einen gesunden Bewegungsapparat. Denn – frei nach Pfarrer Kneipp: Vorbeugen ist (noch) besser als heilen.

Nach dem Vorbild der Natur



Dr. med. Gregor Pfaff

Orthopäde und Präsident der Gesellschaft für Haltungs- und Bewegungsforschung

„Unsere Füße und unsere Fußmuskulatur sind heute unterfordert und geschwächt. Schuld daran sind gleichförmige Böden, enges Schuhwerk und zu wenig Bewegung. Barfußlaufen wäre die beste Therapie – aber wer kann das heutzutage schon verwirklichen? Sensomotorische Einlagen imitieren das Prinzip des schuhfreien Gehens: Sie setzen dem Fuß gezielte Reize, die die Fußmuskulatur aktivieren und gleichzeitig trainieren. Für Fußschmerz-Geplagte ist allerdings jegliche Form einer Belastung schwer erträglich. Daher halte ich die Kombination aus Entlastung und Stimulation für sinnvoll, um Schmerzen dauerhaft zu lindern.“

Ausgebildete Spezialisten für sensomotorische Arzteinlagen und Haltungs- und Bewegungsdiagnostik in Ihrer Nähe:

ANZEIGE