

## Bei Fersenschmerzen: Problemlöser Einlagen

Stechende Schmerzen unter der Fußsohle, wie nach einem Tritt auf einen Nagel? Bei Plantarfasziitis und Fersensporn helfen orthopädische Einlagen: Der Fuß wird geringer belastet, der Schmerz reduziert.

Morgens nach dem Aufstehen, während der ersten Schritte des Tages tritt er auf: ein stechender Schmerz unter der Fußsohle. Ein Gefühl wie ein Stich, als würde man auf einen Nagel treten. Als sogenannter Anlaufschmerz macht sich der Fersensporn meist bemerkbar. Verschwinden die Beschwerden zu Beginn der Erkrankung im Tagesverlauf wieder, bleiben sie in einem späteren Stadium dauerhaft bestehen.

Ein Fersensporn kommt häufig vor, so ist etwa jeder zehnte Deutsche betroffen. Nicht zwingend verursacht der Fersensporn Schmerzen. Er kann sich über einen Zeitraum von mehreren Jahren entwickeln, ohne dass sich die typischen Symptome zeigen.

Der Sporn ist in der Regel nur wenige Millimeter lang. Es handelt sich um einen dornartigen, knöchernen Auswuchs, der sich am Fersenbein (Kalkaneus) bilden kann. Man unterscheidet den hinteren (dorsalen) Fersensporn am Achillessehnenansatz vom vorderen (plantaren) Fersensporn, der auf der Fußsohlenseite entsteht. Ist die dortige Sehnenplatte entzündet (Plantarfasziitis), entsteht der Schmerz. Ursächlich für eine Entzündung



Ein Fersensporn kommt häufig vor, so ist etwa jeder zehnte Deutsche betroffen. Ziel einer Therapie ist die mechanische Unterstützung des Fußes durch orthopädische Schuheinlagen. FOTO: THINKSTOCKFOTO/CATINSYRUP

im Fersenbereich sind Fußfehlstellungen oder Überlastungen.

Ziel einer langfristigen Therapie ist die mechanische Unterstützung des Fußes durch orthopädische Schuheinlagen. Der Facharzt stellt dafür ein Rezept aus, ein Orthopädie-schuhtechniker fertigt die Ein-

lagen individuell an. Dies beginnt in der Regel mit einem digitalen Fuß-Scan: Belastungszonen werden sichtbar gemacht und lassen Rückschlüsse auf Fehlstellungen zu. Mittels modernster Computertechnik wird die Einlage nebst entlastenden Aussparungen dann aus einem Block gefräst.

In purer Handarbeit kommen schließlich unterschiedliche Polster aus diversen Materialien hinzu. Der Schlüssel zum Erfolg ist die ideale Passform der orthopädischen Einlage: Kleinste Veränderungen der Fußhaltung führen zu einer geringeren Belastung und lindern so die Fersenschmerzen.

Die Beschwerden verringern können zudem regelmäßige Dehnübungen – sie sollen die Fußmuskulatur kräftigen. Zusätzlich können physiotherapeutische Massagen Blockaden und Verspannungen lösen, Muskeln, Bänder und Sehnen dehnen. Flankierend kann die entzündete Stelle mittels einer Stoßwellentherapie beruhigt werden.

### Gesundheits-Serie: Das sind die Folgen

**21. März** Was der kranken Schilddrüse hilft

**28. März** Junge Erwachsene in der Krise

**4. April** Arthrose verstehen und behandeln

**Heute** Bei Fersenschmerz: Problemlöser Einlagen

**18. April** Medizinische Fitness im Fokus

**25. April** Zahnimplantate – eine Investition fürs Leben

**1. Mai** Wenn der Darm chronisch entzündet ist

**9. Mai** Schlaf Dich fit: Sport und Schlaf

**16. Mai** Mit Implantat neu hören lernen

**23. Mai** Kinderchirurgie – mehr als die Behandlung „kleiner Erwachsener“

### INTERVIEW LUDGER KREUELS

## „Ideale Passform ist entscheidend“

Warum sind orthopädische Schuheinlagen die erste Maßnahme bei Fersenschmerzen?

**LUDGER KREUELS** Weil die mechanische Unterstützung des Fußes durch Einlagen zu einer geringeren Belastung und damit zu einer Reduzierung der Fersenschmerzen führt. Die Aussparungen einer Einlage sowie ihr mehrschichtiger Aufbau lassen Betroffene in den meisten Fällen wieder schnell schmerzfrei auftreten.



Ludger Kreuels ist Orthopädie-schuhtechnikmeister und führt in fünfter Generation das gleichnamige Schuhhaus. FOTO: PRIVAT

Wie helfen Sie Betroffenen?

**KREUELS** Durch die individuelle Maßanfertigung der Einlagen, denn entscheidend ist die ideale Passform. Da Füße wie Menschen individuell sind, nehmen wir uns bei jedem Patienten Zeit für eine gründliche, persönliche Beratung und eine ganzheitliche Analyse. Neben den messbaren Kriterien – hier bedienen wir uns moderner Technologien – nehmen wir auch die subjektiven Einflüsse, wie die persönlichen Belastungen im Alltag, ernst. Bei Fersenschmerzen erhalten Betroffene zudem Anleitungen zu Dehnübungen von uns.

Eine extreme Belastung kann zu Fersenschmerzen führen. Wie versorgen Sie speziell Sportler?

**KREUELS** Mithilfe unserer 5D-Laufanalyse zeigen wir Sportlern, wo Schwachstellen im Bewegungsablauf vorhanden

sind, die Verletzungen nach sich ziehen können. Wir geben unter anderem Empfehlung zur Optimierung der Lauftechnik oder fertigen individuelle sportspezifische Einlagen an – für eine optimale Versorgung und Leistungssteigerung.

Was gehört noch zum Portfolio?

**KREUELS** Neben individuellen Maßeinlagen stellen wir orthopädische Maßschuhe sowie Schuhzurichtungen her. Wir bieten ein breites Angebot an Schuhen für lose Einlagen und Bandagen für Sprunggelenk und Knie an. Kinder versorgen wir mit sensomotorischen Einlagen. Unsere Fußbelastungsmessung kann durch eine Bewegungsanalyse und Pedographie ergänzt werden.

Kontakt Tel. 02182 7018 oder [www.kreuels-online.info](http://www.kreuels-online.info)

Die NGZ-Serie „Gesund leben im Rhein-Kreis Neuss“ wird unterstützt von:

