

# Plantarer Fußschmerz

## Behandlung an der Basis

*Wenn morgens beim Aufstehen nicht nur der klingelnde Wecker Unbehagen auslöst, sondern auch die ersten Schritte von heftigen Fußschmerzen begleitet werden, kann es sich um eine Erkrankung der Plantaraponeurose handeln. Solche vor allem auf Überbelastungen zurückgehende Reizzustände kennen Orthopädienschuhmacher wie Dirk Klein aus Köln, Oliver Hermes aus Windeck und Ralf Hirsch aus Aachen nur zu gut.*



Die große Sehnenplatte unter der Fußsohle, die sogenannte Plantaraponeurose, ist eines der wichtigsten Werkzeuge für den Gang. Somit ist sie sehr häufig in Benutzung und kann sich bei Über- und Fehlbelastungen schmerzhaft bemerkbar machen. Fußexperte Dirk Klein über die möglichen Ursachen: „Eine zu starke Forderung der Füße, z.B. bei einem plötzlichen Anstieg der Trainingshäufigkeit, kann dazu führen, dass die Sehnen und Faszien überlastet werden.“ Oliver Hermes ergänzt: „Ein weiterer

Risikofaktor sind Fußfehlstellungen wie z. B. Platt- oder Senkfüße. Dabei ist die Beanspruchung des Fußgewölbes nicht ausgeglichen und Schmerzen können entstehen.“ Orthopädienschuhmacher Ralf Hirsch kennt außerdem Fälle, in denen eine Zehenverformung wie der Hallux valgus für den plantaren Fußschmerz verantwortlich war: „Wenn der Schuh im wahrsten Sinne des Wortes ständig drückt, weil der Großzehballen nach außen verschoben ist, nehmen die Betroffenen oft unbewusst eine Schonhaltung der Füße ein. Sie rollen unphysiologisch beim Gehen ab und üben damit zu viel Druck auf die Sehnenplatte aus.“ Auch schlechtes Schuhwerk und Faktoren wie Übergewicht und zu langes Stehen können der Fußsohle zu schaffen machen.

Das Resultat von alledem können Entzündungen und Mikrotraumata sein, sodass eine sogenannte Plantarfasziitis entsteht. Daraus kann dann auch ein Fersensporn entstehen. Dabei handelt es sich um eine knöcherne Ausziehung am Fersenbein. Die Therapie von plantaren Fußschmerzen kann in den allermeisten Fällen konservativ erfolgen. Eine große Rolle spielen dabei orthopädische Hilfsmittel wie Einlagen und Schuhzurichtungen sowie konstante Dehnübungen.

### Einlagen: therapeutisch oder präventiv

Im akuten Schmerzzustand geht es bei der Fußversorgung vor allem um Stoßdämpfung. Dirk Klein erläutert: „Bei der reinen Plantarfasziitis sorgen spezielle Einlagen mit einer gesamten Weichbet-

tung für mechanische Entlastung. Handelt es sich um einen Fersensporn, der bei jedem Schritt für einen stechenden punktuellen Schmerz sorgt, wird an genau dieser Stelle entlastet. Dies kann entweder am Schuh selbst oder einer speziellen Einlage erfolgen.“ Neben dieser passiven Entlastung ist es sehr hilfreich, aktiv etwas zu tun: Das regelmäßige Dehnen der Sehnen und Faszien im Fußgewölbe kann die Heilung fördern und Schmerzlinderung bringen. „Gerne zeigen wir unseren Kunden, wie sie ganz einfach effektiv dehnen können. Auch präventiv sind regelmäßige Dehnübungen ratsam“, so Ralf Hirsch. Ein anatomisch so korrekt wie möglich durchgeführtes Abrollen des Fußes kann dem plantaren Fersenschmerz ebenso vorbeugen. Füße mit Fehlstellungen sollten aus diesem Grund mit stützenden oder muskelaktivierenden Einlagen und Deformitäten (z. B. Ballenzeh) mit Maßnahmen wie einer Schmetterlingsrolle versorgt werden. Zusätzlich gilt, so Oliver Hermes: „Ein gutes und passendes Schuhwerk ist für den Alltag und Sport sehr unerlässlich.“



Dirk Klein    Oliver Hermes    Ralf Hirsch

### Füße immer individuell versorgen

In den Fachbetrieben wird jeder Fuß gemäß seiner ganz eigenen Beschaffenheit versorgt. Neben dem Wissen, das auf jahrzehntelanger Erfahrung beruht, kommen dafür moderne Vermessungs- und Diagnosegeräte zur Anwendung. Dazu zählen unter anderem die Fußdruckmessungen im Stand und dynamisch sowie eine Laufbandanalyse.

- ▶ Orthopädie-Schuhtechnik Klein  
Tel.: 0221/5991918  
[www.schuh-klein.de](http://www.schuh-klein.de)
- ▶ HERMES Schuhmode und Orthopädie-Schuhtechnik  
Tel.: 02292/5543  
[www.hermes-schuhmo.de](http://www.hermes-schuhmo.de)
- ▶ Orthopädie Hirsch  
Tel.: 0241/4019016  
[www.orthopaediehirsch.de](http://www.orthopaediehirsch.de)