

# Herr Doktor, ist Kortison beim Fersensporn sinnvoll?

## UNSER EXPERTE

**Dr. Johannes Brauckmann-Berger**, Orthopäde OGP Herten, Mitglied des Dt. Orthopädie Netzwerks

**P**lötzlich ist er wieder da, dieser höllisch stechende Schmerz unterm Fuß. Als wäre man in einen Nagel getreten. Er entsteht an der sogenannten Plantarsehne im Fersenbereich. Und zwar dann, wenn sie sich verhärtet und entzündet, weil sie immerzu an einem knöchernen Auswuchs, einem Sporn, entlang reibt. Dieser entsteht durch Überlastung. Der größte Wunsch ist dann Schmerzlinderung. Aber welche Therapie ist hier besonders effektiv? Und sind gegen die Entzündung auch Kortisonspritzen sinnvoll? Antworten auf diese sowie weitere Fragen gibt unser Experte, Dr. med. Johannes Brauckmann-Berger, Facharzt für Orthopädie, OGP Herten. Er ist auch Mitglied im Deutschen Orthopädie Netzwerk DON (siehe unten rechts).

### 🔍 Helfen Kortisonspritzen gegen die Entzündung?

Kortison dämpft zwar kurzzeitig die Entzündung im Fuß und lindert dadurch auch die Schmerzen. Allerdings kommen die Beschwerden in vielen Fällen bald wieder zurück. Außerdem entstehen dann oft nicht mehr rückgängig zu machende Schäd-



**SCHMERZURSACHE**  
Ein knöcherner Auswuchs (Kreis) führt zu einer Entzündung der Plantarsehne

„ Ein Fersensporn ist heutzutage bei einem Großteil der Patienten **auch ohne OP gut behandelbar**. Eine OP sollte wirklich nur die letzte Therapie-Option sein. “

*Dr. Brauckmann-Berger*

den am Sehngewebe. Daher sehe ich davon ab, Kortison zu spritzen.

### 🔍 Wie läuft eine wirksame Behandlung ab?

Zuerst wird eine gute Diagnostik durchgeführt, um die genaue Ursache für den Fersenschmerz zu finden. Dazu gehört in der Regel eine Untersuchung mit dem MRT. Ist die Diagnose eindeutig, hat sich die fokussierte Stoßwellen-Therapie (ESWT) – sie kurbelt unter anderem den Zellstoffwechsel an und unterstützt somit den Heilungsprozess – in Kombination mit orthopädischen Einlagen als ideal erwiesen. Zudem sind anti-entzündliche Maßnahmen (z. B. Medikamente) und physiotherapeutische Übungen ratsam. Dabei wird die Behandlung individuell auf den Patienten

abgestimmt. Damit sie wirklich etwas bringt, ist es allerdings wichtig, dass Betroffene mitmachen, also die Übungen zu Hause durchführen. Meist gelingt es dann, die Beschwerden wieder in den Griff zu bekommen. Dadurch lässt sich in der Regel eine OP vermeiden.

### 💡 Wann sind Betroffene wieder schmerzfrei?

Das hängt von vielen Faktoren ab, etwa davon, wie lange der Fuß schon schmerzt, wie groß der Schaden an der Sehne vor Therapiebeginn schon war. Noch besser ist es natürlich, einem Fersensporn direkt vorzubeugen. Dazu tragen unter anderem Schuhe bei, die gut am Fuß sitzen. Orthopädische Einlagen, die aufgrund einer Fußfehlstellung vom Arzt verordnet wurden, sollten stets getragen werden. Auch Übergewicht sollte man reduzieren, damit weniger Körpergewicht auf den Füßen lastet. Treten dann doch akute Fersenschmerzen auf, dem Fuß besser eine Pause gönnen – hochlagern und kühlen.

Schreiben Sie uns oder rufen Sie an!  
Sie haben Fragen zu orthopädischen Erkrankungen?

Nutzen Sie die kostenlose Hotline des Deutschen Orthopädie Netzwerks (DON)

0800/6 73 84 11,  
Mo.-Fr. von 10-15 Uhr

Sie finden uns auch unter:  
[www.dononline.de](http://www.dononline.de) oder stellen Sie uns Ihre Fragen an [info@dononline.de](mailto:info@dononline.de)