

## Fasciitis Plantaris



*uniklinik*  
KOMPETENZ IN BEWEGUNG *balgrist*

## Fasciitis plantaris

**Was ist eine Fasciitis plantaris?** Die verschiedenen Abklärungen haben gezeigt, dass Sie an einer sogenannten Fasciitis plantaris leiden. Es handelt sich um eine Entzündung der Sehnenplatte, welche sich an der Fusssohle befindet und ihren Ansatz am Fersenbein hat (Abb. 1). Die Beschwerden haben keinen direkten Zusammenhang mit einem Knochensporn, den man manchmal als Zufallsbefund auf dem Röntgenbild sieht.

**Entstehung der Entzündung.** An den Sehnenansätzen wirken sehr starke Kräfte auf eine kleine Fläche. Im Fussbereich sind diese Kräfte durch die Belastung (Körpergewicht) besonders hoch. Schon beim normalen Laufen (Gehen) können Kräfte bis zum 3- bis 4-fachen Körpergewicht auf diese Sehnenansätze wirken. Beim Treppen hinuntersteigen oder beim Joggen sind diese Kräfte noch höher. Zusätzliche Faktoren, wie z.B. das Tragen von Schuhen mit harten Absätzen oder die Verkürzung der Waden- und der Oberschenkelmuskulatur, spielen ebenfalls eine grosse Rolle in der Entstehung einer Überbeanspruchung dieser Sehnenplatte. Die Verkürzung der Waden- und der Oberschenkelmuskulatur wurde wahrscheinlich auch bei Ihnen festgestellt. Die Ursache der Verkürzung ist genetisch und kann mehr oder weniger ausgeprägt sein. Diese Verkürzung der Wadenmuskulatur erhöht bei jedem Schritt (ca. 8'000 Schritte pro Tag!) die Spannung auf der Sehnenplatte, was mit der Zeit zu einer Überbeanspruchung und zu einer Entzündung führt.

**Was kann man dagegen tun?** Da es sich um eine Überbeanspruchung handelt, ist das Ziel der Therapie, diese Überbelastung zu reduzieren, damit die entstandene Entzündung sich auch beruhigen und erholen kann. Als erste Massnahme sollten Sie Ihren Fuss so gut wie möglich schonen. Eine Entlastung an Stöcken ist nicht nötig, aber Sie sollten unnötige Belastungen vermeiden, wie z.B. das Tragen von ungeeigneten Schuhen. Dazu empfehlen wir eine aktive und gezielte Physiotherapie. Methoden wie Ultraschall, Iontophorese und tiefe Bindegewebe-Massagen können eine Verbesserung bringen. In gewissen Fällen ist eine begleitende medikamentöse Therapie zur Entzündungshemmung und eine Schuheinlage mit Fussbettung nach Mass zur Entlastung im Bereich des Rückfusses nötig.

Sprechstunde Fuss-Team  
Dienstag und Donnerstag

Telefon Sekretariat  
+41 44 386 12 82  
Fax Sekretariat  
+41 44 386 12 79  
E-Mail  
fuss@balgrist.ch

Illustrationen:  
www.blankvisual.ch



Abb. 1 Anatomie der Fusssohle mit Entzündung der Sehnenplatte

Man sollte aber versuchen, die Ursache der Problematik zu behandeln. Ein wichtiger Anteil der Behandlung ist deshalb eine regelmässige Dehnung der Waden- und der Oberschenkelmuskulatur. Die empfohlenen Übungen werden in der Physiotherapie angelernt und Sie sollten diese regelmässig und täglich zu Hause durchführen.

**Verlauf und Prognose.** Durch diese Behandlungsmassnahmen (Schonung, Physiotherapie, Schuhversorgung, Dehnungsübungen, Medikamente, Salben) sollte einerseits die Entzündung zurückgehen und andererseits die Ursache der Beschwerden beseitigt werden. Der Verlauf ist aber langsam und Sie sollten sich mindestens 6 Monate Zeit geben, um einen Erfolg zu beobachten. Die Prognose ist aber in der Regel günstig und es sollten keine Restbeschwerden zurückbleiben. Beim Erfolg der Therapie sollten Sie darauf achten, die Belastung wieder ganz langsam zu steigern, um eine erneute Überbeanspruchung zu vermeiden. Die gelernten Dehnungsübungen sollten Sie regelmässig weiter durchführen, um einen Rückfall zu vermeiden.



Universität Zürich

*uniklinik*  
KOMPETENZ IN BEWEGUNG *balgrist*

Uniklinik Balgrist Forchstrasse 340 8008 Zürich  
Tel +41 44 386 11 11 Fax +41 44 386 11 09 info@balgrist.ch www.balgrist.ch