

Fersensporenversorgung beim Sportwandern

OSM Lothar Jahrling, Gießen

Auch Bergwanderer sind Sportler, die nicht so schnell auf ihren Sport verzichten, nur weil die Füße schmerzen. In dem hier vorgestellten Fall war eine Einlagenversorgung aufgrund starker Fersensporenbeschwerden jedoch unumgänglich.

Kommt ein von Fersensporenbeschwerden betroffener Patient zu uns, versuche ich zuerst durch ein Gespräch den Schweregrad der Schmerzen herauszufinden. Häufig läßt sich das auch schon durch einen Fingerdrucktest an der Ferse selbst ermit-

Aus dem Bildungsprogramm der Frankfurter Bildungsgemeinschaft

teln. Für mich ist diese Untersuchung sehr wichtig, da sie mir im Vorfeld mit als Entsch-

cheidungsgrundlage dient, welchen Weichheitsgrad die oberste Schicht des Fersenpolster haben sollte. Außerdem ist es wichtig, so gut wie möglich den physiologischen Typ des Fußes herauszufinden.

Bei einer Veranlagung zu einem Hohlfuß kann der innere und äußere Spannungsbogen (Gewölbe) des Fußes höher abgestützt werden, als das bei einem Senkfuß möglich ist. Hilfreich ist dabei, einen unbelasteten und einen belasteten Abdruck herzustellen.

Die Industrie liefert uns glücklicherweise (oder unglücklicherweise?) eine Vielfalt von Polstermaterialien. Wenn in diesem Beitrag Materialien namentlich genannt werden, so heißt das nicht, daß sie dafür auch am besten von allen Materialien geeignet sind. Bekanntlich führen viele Wege nach Rom und jeder muß seinen eigenen Weg beziehungsweise seine eigene Arbeitsweise finden.

Wichtig ist nur, die tragenden Bereiche der Einlage mit rückstellfähigem Material auszurüsten. Dies gilt insbesondere beim Breitensport Wandern. Für das Wandern stelle ich ausschließlich Weichbettungseinlagen her. Ich verwende dabei einen sehr dichten und festen Einlagenträger, polstere

den Fersenbereich mehr oder weniger und fange den Fuß mit weichen Materialien im Längsspannungsbogen ab. Dies erreiche ich dadurch, indem ich die Plantar-Aponeurose in einen spannungsfreien Zustand versetze.

Die Patientin, um die es hier gehen soll, kam zu mir mit starken Fersensporenbeschwerden. Zuvor hatte sie es schon mit einer sogenannten Locheinlage versucht, bei der das Loch noch nicht einmal im Schmerzzentrum lag. Außerdem hatte sie einen viskoheelen Stoßabsorber probiert, der am Anfang zwar eine Hilfe war, aber langfristig gesehen die Ursachen nicht beheben konnte. Wie auf *Abb. 2* zu sehen ist, ist es von der physiologischen Veranlagung her ein Hohlfußtyp, der sich bei Belastung absenkt. Aus meiner Erfahrung heraus möchte ich behaupten, daß dieser Senkungsprozeß der häufigste Grund für die Entstehung eines Fersensporns ist.

Auf der angefertigten Trittspur (*Abb. 3*) wurde der Hauptschmerzbereich aufgezeichnet. In diesem Fall war es sehr problematisch, da sich die Schmerzzone bis zum Ansatz der Achillessehne zieht. Es blieb also nicht viel Spielraum, die schmerzfreie Zone



Abb. 2: Der Fuß der Patientin; von der Veranlagung her ein Hohlfußtyp, der sich bei Belastung absenkt.

zur Belastung zu bringen und dabei noch das angestrebte Ziel, die Plantar-Aponeurose spannungsfrei zu bringen, zu berücksichtigen.

Abb. 4 zeigt den vorgewalkten Rohling aus Lunacell. Er bietet einen guten und festen Stand. Der Fersenbereich wird nun bis auf eine dünne Schicht weggeschliffen (*Abb. 5*). Beim Dünnerschleifen der Ferse sollte auf jeden Fall schon der Schmerzbereich berücksichtigt werden. *Abb. 6* zeigt den dünner geschliffenen Rohling von hinten. Die innere und äußere Längsspannungsbogenstütze (Längsgewölbe-



Abb. 1: Erst nachdem die Patientin verschiedene käufliche Hilfsmittel – ohne Erfolg – ausprobiert hatte, ließ sie sich eine Maßeinlage machen, mit der ihr schließlich auch geholfen werden konnte.

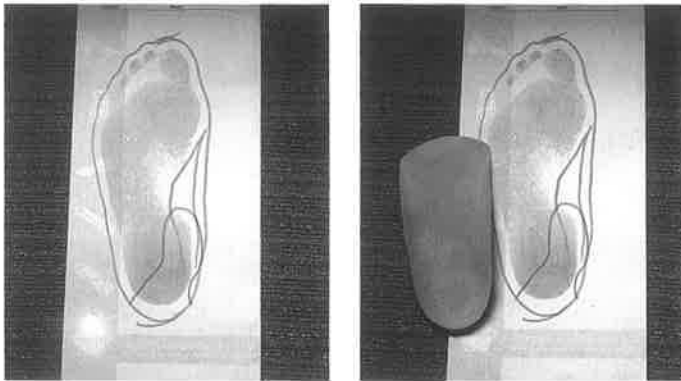


Abb. 3: Trittspur mit dem aufgezeichneten Hauptschmerzbereich.

Abb. 4: Vorge-walkter Rohling aus Lunacell.

stütze), wie im Bild zu sehen, sind im Ansatz noch vorhanden, haben aber ihre volle Höhe noch nicht erreicht.

Als erste Polsterschicht für die Ferse lege ich nun über die innere und äußere Längsspannungsbogenstütze hinaus eine vier Millimeter Luna-Elastik-Schicht. Auf *Abb. 7* ist das herausgeschnittene Fersenpolster zu sehen. Dieses Polster wird nun nach vorne hin ausgeschliffen (*Abb. 8*).

Beim Schleifen wird der Fersen-sporn als tiefster Punkt der Einlage berücksichtigt. Die innere und äußere Längsspannungsbogenstütze gewinnt nun auch etwas an Höhe durch das Luna-Elastik. Die nächste Polsterschicht besteht aus noch weicherem Material als Luna-Elastik. Es muß aber trotzdem rückstellfähig sein und viele, viele Kilometer seine Polsterwirkung beibehalten. Hierzu verwenden wir in

unserem Haus PPT oder Sportolon (*Abb. 9*).

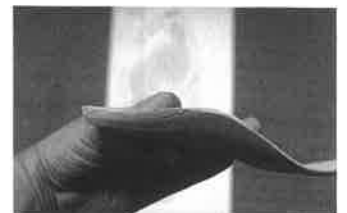
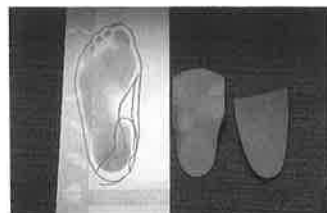
Beim Ausschleifen dieser Polsterschicht erlangen die innere und äußere Längsspannungsbogenstütze die volle Höhe (*Abb. 10*). Die Pelotte wird sehr flach gehalten. Zum einen wäre eine hohe Pelotte ein Grund dafür, die Plantar-Aponeurose wieder in Spannung zu versetzen, zum anderen sollten bei derartiger sportlicher Betätigung Stützen moderat gehalten werden, um keine Überreizung des Gewebes hervorzurufen.

Auf *Abb. 11* habe ich versucht, die Hauptbelastungsbereich der Einlage aufzuzeichnen. Der Fuß hat aufgrund der Polsterschichten die Möglichkeit,

Abb. 5 u. 6: Der Fersenbereich wird bis auf eine dünne Schicht weggeschliffen.

Abb. 7: Rohling mit herausgeschnittenem Fersenpolster.

Abb. 8: Das Fersenpolster wird nach vorne hin ausgeschliffen.



THANNER

der zuverlässige Partner – wenn's um Schäfte geht bei uns bekommen Sie die Schäfte, die Sie brauchen.

Wir haben für Sie

9 neue *Spezial* - Modelle

Schäfte

THANNER

G
m
b
H

Postfach 1154
D-8884 Höchstädt/Do.
Telefon 0 90 74/20 01
Telefax 0 90 74/20 04

Frieda
3 Ösen-Schnür-Halbschuh
hellbraun mit
Flechtstreifen in kastanie und cafe
Lederfutter



Unsere neue PLZ ab 1.7.93:
Postfach 1154, 89416 Höchstädt
Am Fallenweg 30, 89420 Höchstädt

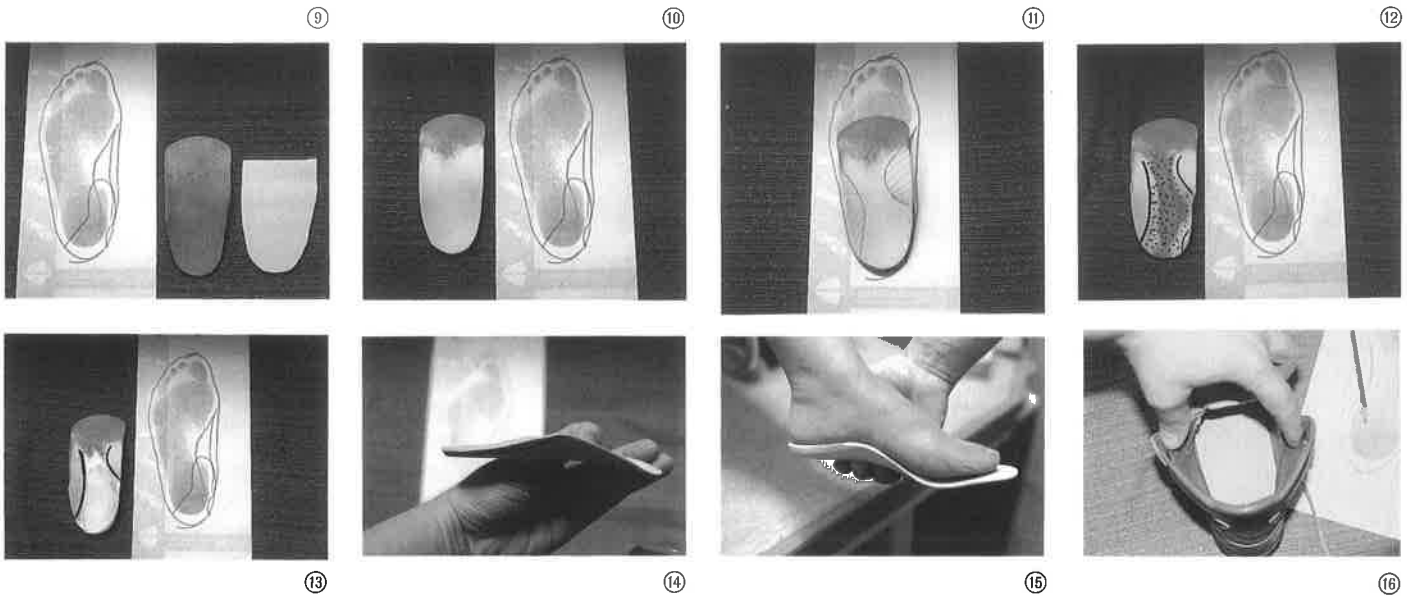


Abb. 9: Polsterschicht, die anschließend ausgeschliffen wird (Abb. 10).

Abb. 11: Die schraffierten Bereiche zeigen die Hauptbelastungsbereiche der Einlage an.

Abb. 12: Der gepunktete Bereich zeigt, welcher Teil der Polsterschicht nun nochmals entfernt wurde.

Im Vorfußbereich habe ich nochmal drei Millimeter Luna-Elastik als Vorfußpolster angesetzt.

Nur eine gut eingepaßte Einlage kann in einem Konfektionsschuh auch eine gute Wirkung haben. Die Einpassung in den Konfektionsschuh ist umso wichtiger bei Patienten, die Sport treiben. Die Einlage darf nicht zu schmal und nicht zu breit sein (Abb. 15).

Abb. 13: Der so entstandene Kanal wird mit Latexschaum aufgefüllt.

Abb. 14: In der Seitenansicht sind die unterschiedlichen Schichten der Einlage zu erkennen.

Abb. 15 u. 16: Entscheidend für die Wirksamkeit der Einlage ist natürlich die Paßform, sowohl am Fuß als auch im Schuh.

in den tragenden Bereichen etwas einzutauchen. Er sitzt nicht auf knallharten Schichten und doch sind diese Stützen tragend, da der größte Teil aus Lunacell besteht.

Die so dargestellte Einlage wäre sicher noch keine Entlastung für den Fersensporn. Mit dickem Filzstift ist auf der Einlage markiert, welcher Bereich der Polsterschicht jetzt nochmals entfernt wird. Abb. 12 zeigt, wie die Schicht bis auf die Trägereinlage entfernt wird. Aufgefüllt wird dieser Kanal nun mit Latexschaum (Abb. 13). Wichtig bei jeglichem Ausschleifen der einzelnen Polsterschichten sind fließende Übergänge. Es dürfen keine scharfkantigen Bereiche stehen bleiben. Das macht vielleicht ein Fersenspornpatient mit, der sich noch im Anfangsstadium befindet, aber kein Patient, wie in diesem Fall, mit einer sehr schmerzhaft entzündeten Ferse.

Auf Abb. 14 sind nochmals die unterschiedlichen Schichten zu sehen.

Die Fersenspornentlastung kann, wie bei dieser Versorgung, durch starke Abstützung des Längsspannungsbogens zum Erfolg führen (Abb. 16). Wenn aber arthrotische Verhältnisse in der Fußwurzel vorhanden sind, geht das nur mit einer sehr dicken Polsterschicht und einer flachen und moderaten Längsspannungsbogenstütze.

Fersenspornversorgung ist immer eine heikle Sache. Durch viele Fehler und die Chance, es dann doch besser machen zu dürfen, habe ich den Fersensporn immer besser unter Kontrolle gebracht. In diesem Fall empfand die Patientin schon bei der Anprobe und bei den ersten Schritten ein große Schmerzlinderung und wandert bis jetzt beschwerdefrei an jedem Wochenende.

Anschrift des Verfassers

OSM Lothar Jahrling
Ludwigstraße 33a
D W-6300 Gießen

Wir richten ein!

REALISIERUNG

real LADENBAU

real Ladenbau · Erster Sandweg 22 · D-6969 Hardheim
Telefon 0 62 83 - 21 00 11 · Fax 0 62 83 - 86 12