

06

Behandlungskonzept

**Fußsohlenschmerzen /  
Fersenschmerzen / Hackenschmerzen /  
Fersensporen / Achillodynie**



**Schmerzlinik am Arkauwald**  
Fachklinik für Spezielle Schmerztherapie und  
psychosomatische Schmerzerkrankungen

# Fußsohlenschmerzen / Fersenschmerzen / Hackenschmerzen / Fersensporn / Achillodynie

Die Schmerzlinik am Arkauwald Bad Mergentheim führt als Fachklinik für spezielle Schmerztherapie und psychosomatische Schmerzerkrankung seit vielen Jahren erfolgreich multimodale Behandlungen bei chronischen Schmerzen, somatoformen Schmerzstörungen, chronischen Schmerzkrankheiten mit somatischen und psychischen Faktoren und Schmerzerkrankungen mit einer psychischen Komorbidität durch.

Obwohl der Schwerpunkt auf der schmerztherapeutischen Behandlung liegt, werden auch Behandlungen im Sinne einer interdisziplinär – multimodalen Therapie mit einbezogen. Getreu dem sogenannten „bio-psycho-sozialen Schmerzmodell“ erfolgt bei uns somit eine ganzheitliche Behandlung der Schmerzen, die medizinische, psychotherapeutische, physiotherapeutische und naturheilkundliche Behandlungen umfasst.

Ambulante medikamentöse und operative Behandlungen alleine reichen oft nicht aus, um die schmerzunterhaltenden Kreisläufe zu durchbrechen und neben starken Schmerzen auch eine zunehmende schmerzbedingte Bewegungseinschränkung zu verhindern. Insbesondere länger anhaltende Schmerzen im Fersen- und Fußsohlenbereich sprechen oft nur auf intensive multimodale, d. h. aus mehreren Ansätzen bestehende Behandlungen an.

Die Schmerzlinik am Arkauwald führt seit vielen Jahren sehr erfolgreich multimodale Behandlungen mit schmerztherapeutischem, psychosomatischem und naturheilkundlichem Schwerpunkt durch. So können auch Patienten mit starken Schmerzen einer intensiven Beübung und Kräftigung zugeführt werden, die vorher schon alleine schmerzbedingt in jeglicher Bewegung stark eingeschränkt waren und deshalb nahezu keine Besserung ihrer prekären Situation erzielen konnten.

**Die Behandlung von Fußsohlen- und Fersenschmerzen stellt einen Behandlungsschwerpunkt der Klinik dar.**

Schmerzen an der Fußsohle oder an der Ferse sind häufig vorkommende Fußbeschwerden. Der Auftritt des einen oder beider Füße ist hierbei im wahrsten Sinn des Wortes schmerzhaft. Hauptursachen in der Schmerztherapie sind Entzündungen der Achillessehne, Fehlstellungen im Fußbereich (Plattfuß, Spreitfuß, Senkfuß), Fersensporne, Schleimbeutelentzündungen, Dornwarzen und hieraus entstehende Folgebeschwerden, Achillessehnenverletzungen, die Bechterew'sche – Erkrankung aus dem rheumatischen Formenkreis, Gicht, Lyme-Borreliose, Pseudogicht sowie rheumatoide Arthritis.

Bei Fersenschmerzen, besonders bei Sportlern, liegen typischerweise Überlastungserscheinungen dieser Sehne vor. Wenn es an der Verankerung dieser Sehne am Knochen zu Schmerzen kommt, sprechen wir von einer Achillodynie. Typisch hierfür ist der sogenannte „Anlaufschmerz“ am Morgen oder auch nach dem Ruhen. Er kommt aber auch z. B. bei Verschleiß und Arthrose des oberen Sprunggelenkes vor. Bisweilen lassen die Schmerzen dann auch

bei weiterer und längerer Belastung nach. Beim nächsten „Anlauf“ sind sie dann jedoch sofort wieder da. Manchmal ist das Gehen und Stehen sogar derart schmerzhaft, dass die Betroffenen eine Gehstütze brauchen. Hinten und seitlich über der Ferse, eventuell auch am Unterschenkel können Schwellungen auftreten, die ebenfalls wiederum sehr schmerzhaft sind. Mitunter sind sogar auch nur einzelne Punkte im Fuß- und Fersenbereich schmerzhaft, oder es kommt wie beim Sehnenriß zu einem akuten, oft dramatischen Schmerz nach einem spürbaren „Ruck“, insbesondere nach einer plötzlichen und bisweilen auch unerwarteten Körperbewegung.

Auch überlastungsbedingte Schäden der Achillessehne sind häufig der Grund für Schmerzen an der Ferse selbst. Dazu kommen oft Reizungen der umliegenden Schleimbeutel und Veränderungen am Fersenknochen. Weiterhin sind oft Entzündungen oder Reizerscheinungen der Fußsohlensehne Ursache für Schmerzen im Fußsohlenbereich. Weitere Ursachen reichen von Bänderschwäche am Fuß oder auch einer Sprunggelenksarthrose über einseitige Fußbelastungen bei orthopädischen Problemen weiter oben am Bewegungssystem (Beine, Wirbelsäule) bis zu Krankheiten der Beinvenen und inneren Erkrankungen. Zudem kann sich an den Ansatzstellen dieser Sehnen jeweils ein Fersensporn bilden, der wiederum oft äußerst schmerzhaft ist.

Bei Schmerzen Fersen- und Fußsohlenbereich Entzündungen der Achillessehne selbst, der umhüllenden Sehnenscheide, des Sehnenansatzes, ein sog. oberer Fersensporn und auch eine Teilruptur der Achillessehne verantwortlich sein. Allein hieraus wird deutlich, dass in der Regel nur eine Behandlungsmethode, die neben den Schmerzen selbst auch deren Ursachen berücksichtigt, erfolgreich sein wird. Ansonsten ist oft keine wesentliche und durchgreifende Schmerzbesserung zu erzielen – im schlimmsten Fall sogar eine weitere Chronifizierung der vorliegenden Schmerzen.

Die Schmerzlinik am Arkauwald führt eine interdisziplinär-multimodale Schmerztherapie durch, die neben den vorliegenden Schmerzen soweit möglich, auch die Schmerzursachen und deren Auswirkungen beim Auftreten chronifizierter Schmerzen, wie z. B. depressive Verstimmungen, wirksam behandelt.

**Folgende Behandlungsangebote werden in Abstimmung mit Ihnen zu Ihrem persönlichen Therapiekonzept zusammengestellt:**

## Ärztliche Behandlungen

Von ärztlicher Seite sind bei chronischen Schmerzstörungen die Vermeidung nicht eindeutig notwendiger operativer Maßnahmen und die Ermutigung zu angemessenen körperlichen und sozialen Aktivitäten ungemein wichtig.

Die Beurteilung der körperlichen Untersuchungsbefunde und die Erarbeitung eines angemessenen Krankheitsmodells sind somit fundamental für das Gelingen der Behandlung.

Bei chronischen Schmerzen können **Akupunktur, Triggerpunktbehandlungen** mit einem Lokalanästhetikum, **Chirotherapie** oder **TENS-Behandlung** unterstützend eingesetzt werden. Auch können **medikamentöse Behandlungen**, insbesondere mit trizyklischen Antidepressiva hilfreich sein. Antidepressiva haben dabei mehrere positive Funktionen: sie unterstützen das körpereigene Schmerzhemmungssystem, mildern den quälenden Schmerzcharakter, sind schlaffördernd und wirken antidepressiv, insbesondere verursachen diese Präparate auch keine Gewöhnung, wie viele andere Medikamente. Oft können hier auch naturheilkundliche Präparate eingesetzt werden.

Durch **Infiltrationen** und **Nervenblockaden** wird nicht nur eine effektive Krankengymnastik begünstigt, sondern zusätzlich auch ein positiver Effekt auf die Durchblutung, den Muskelstoffwechsel und somit auf den Heilungsverlauf erzielt.

**Schmerzkatheter** sind sehr dünne Kunststoffschläuche über mehrfach täglich ein verdünntes Lokalanästhetikum (örtliches Betäubungsmittel) an die entsprechenden Nervenstämme eingespritzt wird.

Damit werden Schmerzfreiheit, Muskelspannung, Mehrdurchblutung und eine Förderung des Muskelstoffwechsels erreicht, die die physiotherapeutischen Behandlungen unterstützen und den Heilungsverlauf fördern.

Bei ausgewählten Fällen kann auch die Betäubung des Stressnervensystems (Sympathikusblockade) hilfreich sein.

Die beste Wirkung bei chronischen Schmerzen kann in der Regel durch eine individuelle Kombination dieser Behandlungsmethoden erzielt werden.

### Naturheilkundliche Therapie

Unsere Klinik bietet Ihnen neben dem kompletten **schulmedizinischen Angeboten** auch eine kompetente **naturheilkundliche Behandlung**. Diese spielt gerade bei der Behandlung von psychisch (mit)bedingten Schmerzen eine wichtige Rolle.

Die vorrangige Grundprinzipie der Naturheilkunde, die Heilungs- und Selbstregulationsfähigkeit des Körpers zu stärken, steht bei uns im Vordergrund. Dabei stehen verschiedenste naturheilkundliche Behandlungen sowie naturheilkundliche Schmerzmittel bei entsprechender Indikation zur Verfügung.

### Schmerzpsychologische Behandlungen – Psychotherapie

Bei psychischen Begleiterkrankungen, Schmerzverarbeitungsdefiziten und belastenden sozialen Umständen ist eine schmerzpsychologische Behandlung ebenfalls sehr wichtig.

Sozialer Stress, seelischer und körperlich erlebter Schmerz in der Herkunftsfamilie, beispielsweise durch chronische Krankheit oder Scheidung der Eltern oder durch körperliche Misshandlung und emotionale Vernachlässigung, können im späteren Leben durch scheinbar unbedeutende Auslöser wieder reaktiviert werden. Durch die enge Verknüpfung sozialer und körperlicher Stress- und

Schmerzsysteme im Gehirn werden psychosoziale Auslöser, wie beispielsweise häufige Konflikte in der Ehe, länger anhaltende Überforderungssituationen oder Mobbing am Arbeitsplatz nicht nur seelisch als schmerzhaft erlebt, sondern führen zu einer Aktivierung der Schmerzareale im Gehirn, die das Empfinden von körperlichem Schmerz erzeugen.

Nach oder parallel zur psychodiagnostischen Phase, in der wir routinemäßig auch zusätzliche psychische Störungen wie Ängste oder Depressionen abklären, werden in der **Gruppen-Psychotherapie** Strategien zur Schmerzbewältigung vermittelt.

In der **Einzel-Psychotherapie** erarbeiten wir beispielsweise verhaltensbezogene Alternativen zu solchen Schmerzverhaltensweisen, die zwar eine positive Außenwirkung für den Patienten mit sich bringen, die aber den Schmerz unbewusst aufrechterhalten (z. B. Zuwendung oder Entlastung). Schmerz und Schmerzverhalten kann neben seinen zwischenmenschlichen Konsequenzen auch positive psychische Funktionen erfüllen (z. B. Vermeidung der Beschäftigung mit anderen gravierenden psychischen Problemen).

Auch diese Zusammenhänge gilt es gegebenenfalls bei sich wahrzunehmen, um dann Alternativlösungen erarbeiten zu können.

Um die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung zu verbessern, die eine wichtige Voraussetzung für eine wirksame Psychotherapie darstellt, bieten wir verschiedene Verfahren wie **Körperwahrnehmungstraining** und **Atemtherapie** an.

Mithilfe von **computergestütztem Biofeedback** werden über am Körper befestigte Elektroden körperliche Vorgänge wie Muskelverspannungen oder Stressreaktionen am Bildschirm sichtbar oder über Lautsprecher hörbar gemacht. So kann unmittelbar erfahren werden, wie sich z. B. psychische Belastungen auf den Körper auswirken. Nach dem Motto „Gefahr erkannt, Gefahr gebannt“ kann man dann lernen, die gestörten Körperfunktionen bewusst normalisieren, z. B. durch eine Reaktion der Muskelspannung, die durch eine Biofeedback viel feiner erfasst und wahrnehmbar gemacht wird als unsere normale Körperwahrnehmung das kann. Dadurch lassen sich nachgewiesenermaßen auch Schmerzen reduzieren.

Auch **schmerzbezogene Hypnose** kann helfen, indem sie beispielsweise in diagnostischer Absicht eingesetzt wird, wenn etwa bewusstes Nachdenken über schmerzverursachende oder schmerzaufrechterhaltende seelische Faktoren zu keinem Ergebnis führt. Möglicherweise liefern bislang unbewusste Inhalte, unter Hypnose aufgedeckt, wichtige Erkenntnisse. Hypnose kann natürlich auch therapeutisch eingesetzt werden. Wir bringen Schmerzpatienten Selbsthypnose bei, mittels derer sie Schmerzen positiv beeinflussen können.

### Physiotherapie

Sehr wichtig ist bei chronischen Schmerzen der Aufbau einer guten Körperhaltung, da die Muskeln einen festen Halt auf dem Rumpf

## Gemeinsam gegen den Schmerz!

brauchen, um sich wirklich entspannen und Bewegung ohne Verkrampfung durchführen zu können. Häufig sind auch primär seelisch bedingte Schmerzen mit erheblichen Verspannungen und einer veränderten/verringerten Körperwahrnehmung verbunden. Die physiotherapeutischen Behandlungen sind daher auf eine verbesserte Körperwahrnehmung, Förderung der Entspannungsfähigkeit und Koordination/Kräftigung ausgerichtet. Körperliche Aktivität wirkt körperlich und seelisch stabilisierend und antidepressiv.

Je nach Art des Schmerzes kommen verschiedene Techniken der Krankengymnastik, z. B. **Triggerpunktbehandlung, Manuelle Therapie, PNF** und **Craniosacrale Therapie** zu Anwendung.

Ein wichtiger Bestandteil der Krankengymnastik ist die Vermittlung von Übungen, die von Ihnen selbst durchgeführt werden können. Dazu gehören auch **Übungen in der Gruppe** und **Anleitung zum Schröpfen**.

Bei der Behandlung kommen auch verschiedene physiotherapeutische Techniken wie **Funktionale Integration** und **Feldenkreisarbeit zur Anwendung**. **Qi Gong-** und **Yoga-Übungen** können zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Koordination beitragen. Ein wichtiger Bestandteil ist auch die Vermittlung von Übungen, die von Ihnen selbstständig durchgeführt werden können. Dazu werden auch Zilgri-Übungen zur Schmerzlinderung und Entspannung vermittelt.

### Physikalische Anwendungen

Häufig ist die Anwendung von **Wärmetherapien** (Rotlicht, Moorpackung, TDP-Therapie, Sand-Wärme-Therapie) hilfreich, um eine Muskelentspannung zu unterstützen. Auch **Hochton-Behandlungen** und Anwendungen von **Pulsierenden Magnetfeldern (PTS)** wirken oft gut auf Schmerzen, Stoffwechsel und Muskeltonus. Der Elektrotherapie mit **TENS-** und/oder **Interferenzstrom-Geräte** kommt ebenfalls eine große Bedeutung zu. Bei sehr guter Wirksamkeit können diese Geräte teilweise auch rezeptiert werden für den heimischen Gebrauch zur Eigentherapie.

### Ergotherapie

Über Techniken wie mobilisierende und entspannende Massagen, Gefühls- und Kräftigungsübungen sowie Koordinationsübungen eröffnet die Ergotherapie die Möglichkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Feinmotorik zu verbessern. Dabei ist das vorrangige Augenmerk der Ergotherapie, die im Alltag notwendigen Bewegungen und Verrichtungen zu üben. Hierbei kann auch der Einsatz von **Hilfsmitteln** sinnvoll sein.

### Sozialdienst-Beratung

Häufig treten durch die Erkrankung Fragen bezüglich einer längeren Arbeitsunfähigkeit, aber auch zur Erwerbsunfähigkeit oder Beantragung eines Schwerbehindertenausweises auf. Unsere Sozialdienst-Mitarbeiter informieren und unterstützen sie auch bei Fragen zur Beantragung gerne.

### Vermittlung von Selbstkompetenz

Ein sehr wichtiges Ziel der Behandlung ist die umfassende Information über das Krankheitsbild und die hierbei sinnvollen Therapien sowie die Vermittlung eines Selbstübungsprogramms. Unser Ziel ist es dabei, Ihnen die Weiterbehandlung als mündiger und kompetenter Partner mit Ihren Therapeuten zu ermöglichen.

### Fachübergreifende Zusammenarbeit

Die enge Zusammenarbeit aller Behandler und des Pflgeteams ist Grundlage für das Gelingen der Therapie. Der Verlauf der Behandlung und das weitere Vorgehen werden bei den wöchentlich stattfindenden interdisziplinären Teamsitzungen abgestimmt.

Wir führen sowohl **Krankenhaus-** als auch **Rehabilitationsbehandlungen** durch, wobei in der Regel die Möglichkeiten der ärztlichen bzw. schmerztherapeutischen Behandlungen bei Krankenhausbehandlungen deutlich intensiver als bei Rehabilitationsbehandlungen sind.



**Schmerzlinik am Arkauwald**  
Fachklinik für Spezielle Schmerztherapie und  
psychosomatische Schmerzerkrankungen

Bismarckstr. 52 · 97980 Bad Mergentheim  
Tel.: 07931 545-0 · Fax: 07931 545-131

Kostenlose Beratungs-Hotline: 0800 7777 456  
E-Mail: schmerz@schmerz.com

[www.schmerz.com](http://www.schmerz.com)