



## PRESSEINFORMATION

GEHWOL Fersenpolster G

### **Wenn morgens der Dorn grüßt**

**Beim Aufstehen durchfährt ein Stich die Ferse, als sei man auf einen Nagel getreten. Hinter diesem morgendlichen Symptom steckt häufig ein sogenannter Fersensporn. Dieser knöcherne Fortsatz in Form eines Dorns entsteht zumeist durch ungünstige Fußbelastung. Entzündet sich das Gewebe um den Fersensporn, kann es zu starken Schmerzen kommen. Faktoren wie Übergewicht, schlecht sitzendes Schuhwerk und Fußfehlstellungen sind oftmals an der Entstehung eines Sporns beteiligt. Eine Operation bietet sich nur als Notlösung an. Erste Hilfe leistet hier auch ein spezielles Druckschutzpolster aus Polymergel (z.B. GEHWOL Fersenpolster G). Das elastische Material passt sich der Fersenform an, reduziert den Belastungsdruck und lindert so beim Gehen den Schmerz.**

Etwa zehn bis 20 Prozent der Erwachsenen haben einen Fersensporn. Dieser kann sich über längere Zeit, meist zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr, herausbilden. Nicht immer macht sich der knöcherne Dorn durch Schmerzen bemerkbar. Wird er nur rein zufällig auf einem Röntgenbild entdeckt, erfordert er nicht zwingend eine Behandlung.

### **Wie entsteht ein Fersensporn?**

Ist der Fuß übermäßigen oder ungünstigen Belastungen ausgesetzt, versucht der Körper, Abhilfe zu schaffen: An den betroffenen Sehnenansätzen lagert sich Kalk ab, was Stabilität bringen soll – ein dornförmiger Knochenfortsatz entsteht. Dieser allein macht sich nicht zwingend bemerk-

bar. Halten die Fehlbelastungen jedoch an, kann sich das Gewebe um den Dorn herum entzünden und Schmerzen verursachen. Der Grund für die Entstehung des Fersenspornes sollte spätestens jetzt gefunden werden. Sonst wächst der Dorn und sorgt mitunter für weitere Entzündungen. Genau genommen kennt die Wissenschaft zwei Arten des Fersenspornes. Bei der häufigeren Form, dem plantaren Kalkaneussporn, entsteht eine Verknöcherung an der Unterseite des Fersenbeins im Ansatzbereich der Sehnenplatte. Diese Form wird auch „unterer Fersensporn“ genannt. Im Falle der selteneren Form, dem dorsalen oder oberen Fersensporn, bildet sich ein Dorn an der Rückseite des Fersenbeins am Achillessehnenansatz.

### **Risikofaktoren**

Ungünstige Belastungen entstehen oftmals durch Druck und Zug innerhalb des Fußes. Beispielsweise tritt ein Fersensporn besonders häufig bei Fehlstellungen wie dem Knick-Senkfuß auf. Hier herrscht an der Sehnenplatte im Bereich der Fußsohle eine erhöhte Zugbelastung. Ein weiterer Risikofaktor ist zudem Übergewicht, da es die Füße dauerhaft unter besonderen Druck setzt.

Auch das Schuhwerk spielt eine wichtige Rolle: Falsch ausgesucht kann es zu einer ungünstigen Druckverteilung im Fuß beitragen. Eine besondere Bedeutung kommt der Schuhsohle bei. Sie sollte nicht zu dünn sein und ausreichend dämpfen, sodass die Ferse nicht im Übermaß belastet wird. Zudem empfiehlt es sich nicht, zu kleine Schuhe zu tragen. Schuhe mit hohen Absätzen können zu einer Verkürzung der Wadenmuskulatur führen. Dies lässt das Risiko für einen plantaren Kalkaneussporn steigen. Ein Podologe oder Orthopäde beziehungsweise ein Orthopädienschuhmacher sollte das Schuhwerk untersuchen, Ent-

lastungstipps geben oder bei Bedarf mit einer speziell konfektionierten Weichbettung des Schuhs weiterhelfen. Wer regelmäßig Sport treibt, sollte seinen Füßen nicht zu viel zumuten und auf gut sitzende, ordentlich dämpfende Schuhe zurückgreifen. Aufwärm- und Dehnübungen gehören zum Training mit dazu, da sie den Körper auf bevorstehende Belastungen vorbereiten. Schmerzen in den Fersen sollten Sportler ernst nehmen, denn sie können ein erster Hinweis auf eine Überbeanspruchung sein. Für das Joggen empfiehlt sich natürlicher Untergrund.

### **Symptome**

Eine Entzündung im Bereich des Fersensporns äußert sich durch Schmerzen beim Auftreten. Zumeist sticht oder brennt es in der Ferse oder Fußsohle. Vor allem am Morgen kann sich eine Entzündung der Plantarsehne bemerkbar machen, da die Füße im Schlaf gebeugt waren und morgens, mit der Wadenmuskulatur, gestreckt werden. Dies kann schmerzhaft sein. Über den Tag lassen die Schmerzen meist nach. Manche Menschen leiden jedoch auch in ruhiger Haltung unter ihrem Fersensporn.

### **Gel-Kissen lindert Schmerz. Operation nur im Notfall**

Ein Fersensporn lässt sich, nach Abklärung mit dem Arzt, normalerweise gut behandeln. Sollten die gängigen Therapien nicht anschlagen, bleibt als letztes Mittel der chirurgische Eingriff. Bevor es dazu kommt, können Betroffene auf ein spezielles Druckschutzpolster für die Ferse zurückgreifen. Hier bieten sich hochelastische, formgebende Materialien wie Polymergel (z.B. GEHWOL Fersenspolster G) an. Polymergel ist geruchlos, hautfreundlich und hypoallergen, das heißt, es kann keine Allergien auslösen. Aufgrund dieser Eigenschaften wird der noch recht junge Werkstoff (1988 von der Kunststoffindustrie entwickelt)

auch für podologische Medizinprodukte eingesetzt. Zum Schutz von druckempfindlichen Stellen am Fuß ist der Kunststoff hervorragend geeignet. Er ist weich und anschmiegsam und gewährleistet ein angenehmes Tragegefühl. Gleichzeitig sind die Produkte ausreichend stabil. Dies garantiert eine effektive Druckentlastung. Das besondere Herstellungsverfahren ist ein weiterer Grund. Mit dem Spritzgussverfahren ist es möglich, Polymergel-Produkte mit dreidimensionaler Formgebung herzustellen. Zudem erlaubt das Verfahren die Produktion in unterschiedlichen Härtegraden. Damit können Produkte entwickelt und angeboten werden, die sich in ihrer Form und Elastizität exakt an die Region des Fußes anpassen – dort, wo „der Schuh drückt“, zum Beispiel an der Ferse.

**Langfassung: 3.510 Zeichen inkl. Leerzeichen**

**Abdruck honorarfrei | Beleg erbeten**

**Behandlungsmöglichkeiten bei Fersensporn**

- Ärzte raten bei Fersensporn oft primär zur Entlastung. Viel Sport und lange Wanderungen empfehlen sich hier nicht. Eine komplette Ruhigstellung ist jedoch auch nicht ratsam.
- Bei hartnäckigen Entzündungen sowie Schmerzen können mitunter Medikamente helfen. Sie sollten jedoch nach Empfehlung von einem Arzt oder Apotheker eingesetzt werden.
- Für eine möglichst vorteilhafte Druckverteilung am Fuß bieten sich individuell gefertigte Schuheinlagen an. Diese werden von Orthopädieschuhtechnikern hergestellt.
- Gepolsterte Fersenkissen wie zum Beispiel GEHWOL Fersenpolster G helfen bei der Entlastung der kritischen Stellen am Fuß. Die Gelwellen des Fersenpolsters wirken exakt an den betroffenen Bereichen stoßdämpfend und vermeiden eine extreme Belastung beim Gehen und Stehen.

- Physiotherapie kann unterstützend eingesetzt werden.
- Weitere Behandlungsoptionen stellen die extrakorporale Stoßwellentherapie (ESWT) sowie eine niedrig dosierte Strahlentherapie dar. Hierbei wird der knöchernen Fortsatz mithilfe von Druckwellen beziehungsweise elektromagnetischer Röntgenbestrahlung schonend abgetragen.

**Produktinformation:****GEHWOL Fersenpolster G**

Hochelastisches und besonders weich dämpfendes Fersenpolster zur angenehmen Druckentlastung bei Fersensporn. Neuartige Gelwellen wirken exakt an den betroffenen Bereichen des Fußes stoßdämpfend und vermeiden extreme Belastung beim Gehen und Stehen. Die Gelwellen erzielen einen sanften, fließenden Übergang vom härteren ins weichere Material des Fersenpolsters. Fersenpolster wirken entlastend auf Knie, Sprung- und Hüftgelenk sowie Wirbelsäule. Dermatologisch geprüft.

**Medizinprodukt**

Klein 1 Paar (Gr. 35-37): 14,20 Euro (PZN 01281604)

Mittel 1 Paar (Gr. 38-41): 14,20 Euro (PZN 01281633)

Groß 1 Paar (Gr. 42-45): 14,20 Euro (PZN 10245702)

Erhältlich in Apotheken, Fußpflegepraxen, Kosmetikinstituten

**Herausgeber:**

EDUARD GERLACH GmbH, Bäckerstr. 4-8,  
32312 Lübbecke

Fachkreise: [www.gehwol.de](http://www.gehwol.de)

Verbraucher: [www.fussvital.info](http://www.fussvital.info)

**Pressekontakt:**

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH  
Leimenrode 29, 60322 Frankfurt, Fax: 069 / 61 998-10

Dirk Fischer

Tel.: 069 / 61 998-21

[fischer@dkcommunications.de](mailto:fischer@dkcommunications.de)

Maria Rumjanzewa

Tel.: 069 / 61 998-12

[rumjanzewa@dkcommunications.de](mailto:rumjanzewa@dkcommunications.de)

**[newsdesk.gehwol.de](http://newsdesk.gehwol.de)**



Von außen nicht sichtbar, aber mitunter schmerzhaft beim Gehen: der Fersensporn. Der unter Dauerbelastung, meist infolge schlecht sitzenden Schuhwerks oder einer Fehlstellung, gebildete Kalkfortsatz reizt das umliegende Gewebe. Schmerzhaftes Entzündungen sind die Folge.

**Bild: vladimirfloyd | fotolia (Erweiterte Lizenz vorliegend)**

<https://de.fotolia.com/id/67682880>

Abdruck nur in Verbindung mit der Presseinformation „Wenn morgens der Dorn grüßt“ der Eduard Gerlach GmbH (GEHWOL) sowie gegen Bildnachweis.



Speziell zur Druck- und Schmerzentlastung bei Fersensporn: Das GEHWOL Fersenpolster G (Medizinprodukt) wird aus elastischem Polymergel gefertigt, passt sich komfortabel an die Fersenform an und wirkt über seine Wellenstruktur druckentlastend und schmerzlindernd.

**Bild: GEHWOL**

Abdruck und Bearbeitung honorarfrei