

Abstract

Hintergrund: Schmerzen an Ferse und Fußsohle können langwierige und schwer zu behandelnde Erkrankungen zugrunde liegen. Die häufigste Ursache dieser Schmerzen sind Plantarfasziitis und Fersensporn (Michelsson et al. 2005, S. 307).

Die vorliegende Arbeit untersuchte in einer randomisierten kontrollierten Studie die Wirksamkeit zweier gesundheitsfördernder Maßnahmen und einer Placebointervention in Bezug auf die Reduktion der Schmerzen und Beeinträchtigung von Probanden mit Plantarfasziitis und/oder Fersensporn. Außerdem wurden die Studienteilnehmer auf Vorliegen der in der Literatur diskutierten möglichen Risikofaktoren geprüft, um darüber Rückschlüsse auf eventuelle Ursachen der Erkrankung ziehen zu können.

Methode: Es wurden 3 Gruppen gebildet, wobei es sich um zwei Therapiegruppen und eine Kontrollgruppe handelt. Die Therapie bestand aus der Versorgung mit orthopädischen Schuheinlagen (EG), gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen (ÜG) oder einem wirkstofflosen Placebo-Gel zur äußerlichen Anwendung (KG).

Die Probanden wurden mittels eines Fragebogens auf Risikofaktoren wie Übergewicht, Fußfehlstellungen, Alter oder berufliche und sportliche Aktivität befragt, sowie die Dorsalextensionsfähigkeit im oberen Sprunggelenk getestet. Es fanden Verlaufskontrollen nach zwei und sechs Wochen Therapie statt. Der Therapieerfolg wurde mithilfe der Veränderungen im Calcaneodynie-Score und der 100 mm Visuellen Analogskala vor und nach der Behandlung gemessen.

Ergebnis: Es können signifikante positive Veränderungen der Werte für Schmerz und Beeinträchtigung innerhalb der Gruppen bei der EG und ÜG festgestellt werden. Der Zwischengruppenvergleich liefert jedoch keine signifikanten Unterschiede. Von den potentiellen Risikofaktoren sind im Probandenkollektiv Übergewicht, Fußfehlstellungen, eingeschränkte Dorsalextensionsfähigkeit und fortgeschrittenes Alter festzustellen. Weiterhin ist es möglich, dass in einigen Fällen auch die berufliche und sportliche Aktivität beim Krankheitsgeschehen eine Rolle spielt.