



Hälsporre (plantarfasciit)

Smärta, värk eller ömhet under hälen är ett vanligt besvär. Smärtan kan bero på skada i fästet för plantarfascian (bindvävsstråk) på fram- och undersidan av hälbenet.

Plantarfascian är en stark vävnad som löper från hälbenet fram under foten och fäster på basen av tåbenen. Det hjälper till att bibehålla hålfoten och utsätts för stor kraft.

Vid långvarig tung belastning eller efter upprepade småskador i plantarfascians fäste kan en benbildning bildas som ett litet utskott på hälbenet, detta kallas för hälsporre. En hälsporre kan även ses på röntgen hos individer utan besvär varför hälsporten i sig inte anses vara orsaken till smärtan. Ett bättre namn är därför plantarfasciit, även om det inte är bevisat att det är en inflammationssjukdom.

Symptom

Smärta under foten - smärtan brukar vara tydligast just i fästet på framkanten och något på insidan under hälbenet samt en bit bak under hälbenet. Smärtan kan även sprida sig vidare under hälen eller fram under hålfoten.

En del har så ont att de inte kan belasta alls medan en del endast har en liten irritation vid aktivitet. Det brukar göra extra ont på morgonen då man tar de första stegen efter vila.

Orsak

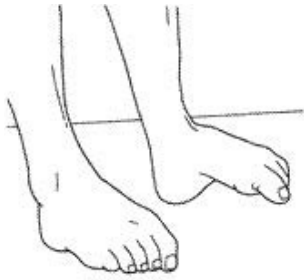
- Överbelastning av vävnadsfästet till exempel mycket hopp, löpning, mycket gående och stående på hårt underlag. Kan även uppkomma vid byte av skor, underlag, barfotagång på sommaren eller för snabb stegring av träning
- Ibland finns ingen tydlig eller misstänkt orsak till skadan, den kan börja utan överbelastning, detta är vanligare hos äldre personer.

Undvik och förebygg återkommande hälsporre

- Stegra din aktivitet och träning långsamt
- Använd bra skor men stadig hälkappa och uppbyggd hålfot
- Byt löpar- och promenadskor regelbundet
- Minska i vikt om du är överviktig
- Stretcha hälsena och plantarfascia
- Undvik aktivitet på hårt underlag

Vad kan du göra själv?

- Vila från provocerande belastning (t.ex. hopp, löpning, långa promenader)
- Alternativ träning såsom cykling, simning, rullskridskor, rodd, gymträning, crosstrainer etc.
- Använd skor eller sandaler som är uppbyggda och ger stöd för hålfoten samt har skålad form för hälen. "Foppa-tofflor" brukar kännas lindrande vid hälsporre. Undvik att gå barfota inomhus.
- Gelekudde eller annat tryckavlastat mjukt inlägg.
- Smärtlindra med kyla/is (inte direkt på huden).

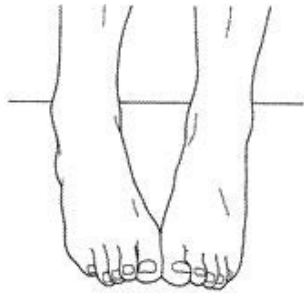


©PhysioTools Ltd

Ligg eller sitt.

Böj och sträck i tårna. Stora rörelser från ytterläge till ytterläge. Upprepa 20–30 gånger åt varje håll x 2.

Gör övningen flera gånger om dagen.



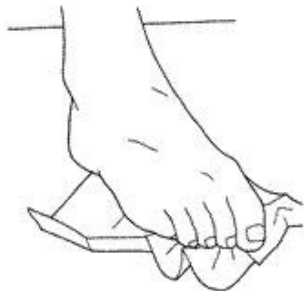
©PhysioTools Ltd

Ligg eller sitt.

Vinkla foten utåt (fotsulor ifrån varandra) och inåt (fotsulor mot varandra). Stora rörelser från ytterläge till ytterläge.

Upprepa 20–30 gånger åt varje håll x 2.

Gör övningen flera gånger om dagen.



©PhysioTools Ltd

Sitt – sätt tårna på kanten av en handduk och försök därefter att med tårna dra in hela handduken under hålfoten.

Upprepa 5 gånger x 2.



©PhysioTools Ltd

Knäsittande med hälarna uppe och händerna i golvet.

Sitt på knäna och håll tårna i golvet, känn tänjningen under foten. Håll cirka 20 sekunder – slappna av.

Upprepa 10 gånger x 3/dag.



©PhysioTools Ltd

Stå i gångställning med benet du ska tänja bakom det andra. Håll främre benet böjt och bakre benet rakt. Ta stöd mot en vägg eller stol.

Luta kroppen framåt och neråt tills du känner tänjningen i vaden på det raka benet. Håll ca 30 sekunder – slappna av. Tänja andra benet.

Upprepa 2 gånger x 2/dag.



©PhysioTools Ltd

Knästående med ena benet framför. Lägg händerna mot golvet. För vristen du tänjer nära stjärten och håll foten på golvet.

För bröstkorgen framåt och flytta vikten över till foten. Håll hälen på golvet när du gör övningen. Håll ca 30 sekunder.

Upprepa 2 gånger x 2/dag.



©PhysioTools Ltd

Alternativ till föregående bild.

Stå. Lägg foten på en stol med hälen vid stolens framkant. Ta stöd i stolsryggen.

För knäet långsamt mot ryggstödet och håll hela foten på stolsitsen under övningen. Håll 30 sekunder.

Upprepa 2 gånger x 2/dag.



©PhysioTools Ltd

Sitt med foten på golvet.

Dra ihop foten genom att spänna fotvalvets muskler och trycka tårna emot golvet. Du får inte böja tårna eller röra på knäet.

Upprepa 5 gånger x 2.