

A close-up photograph of a person's heel being pressed by a finger. The skin on the heel is wrinkled and appears to be in pain or discomfort. The background is a soft, out-of-focus light grey.

Hælsmerter (fasciitis plantaris) med eller uden hælspore

En hyppig årsag til hælsmarter er irritation ved svangsenens tilhæftning til hælknoglen. Stram akillesene kan også medføre belastning af svangsenen. Der kan være påvirkning af svangsenen afhængig af fodstilling, både ved platfod og ved hulfod.



Ved irritation ved svangsenen har du typisk smerter og er hævet ved indersiden af hælen, selvom smerter og hævelse kan være lokaliseret mere diffust i området.

Skaden skyldes ofte overbelastning af svangsenen.

Symptomer

Der er typisk ømhed ved tryk og belastning svarende til indersiden af hælen, nogle gange ledsaget af hævelse og varme.

Oftest er smerterne værst om morgenen, eller når du lige har siddet lidt i hvile og skal i gang igen. Det kan også gøre ondt ved gang og løb.

Diagnosticering

Tilstanden er meget hyppig, og speciallægen i fod- og ankelkirurg ser typisk patienter med denne lidelse flere gange dagligt.

Diagnosticering foregår dels ved en fod og ankel undersøgelse, der kan

Ved irritation ved svangsenen kan du udvikle en knogleudvækst på dit hælben – en hælspore – den kan ses på et røntgenbillede, men har som regel ikke betydning for din behandling. Nogle hælsporer kan ses på et røntgenbillede, uden at du har ondt.

afklare, om du har en bagvedliggende fejlstilling af foden. Ved behov kan der suppleres med ultralydsscanning af området.

Nogle gange er der behov for et røntgenbillede, andre gange supplerende scanninger.

Årsager

Gentagen fysisk belastning og stress fra at gå, løbe eller springe på hårde overflader er en almindelig årsag til smerterne. Derfor er personer, der dyrker sportsgrene, hvor der løbes meget, særligt udsatte.

Skaden kan også opstå akut ved kraftig overbelastning af foden til sport, ved at du træder ned i et hul, hopper ned fra store højder m.v.

Medvirkende årsager kan være overvægt, forkert fodtøj eller intensivering af træning for hurtigt, uden at lytte til kroppens signaler

Behandling

Behandlingen handler primært om:

- Undgåelse af aktiviteter, der forværrer tilstanden.
- Nedsat aktivitetsniveau så meget som muligt i en kortere periode.
- Brug af stødabsorberende hælindlæg, alternativt løbesko med god stødabsorption og relativt stiv sål.
- Udspænding af hulfodssene og akillessene. Der findes et godt

genoptræningsprogram på Sportnetdoc.dk.

- Vægttab har stor betydning, såfremt man kan fastholde træningsmetoder, der ikke belaster hælen.

Herudover er der mulighed for:

- Injektionsbehandling, der ved behov kan gentages med 6-8-ugers mellemrum.
- Mange fysioterapeuter tilbyder shockwave terapi, laser behandling, optapening af hælen, og dette giver for nogles vedkommende god effekt.
- Endvidere er der nogle, der har effekt af akupunktur og andre alternative behandlingsmetoder. Dokumentation for de enkelte behandlinger er dog meget varierende.

Operation

Er ikke førstevalgsbehandling, men hvis ovennævnte tiltag er forsøgt igennem længere tid uden effekt, kan en operation eventuelt tilbydes. Det er noget speciallægen i fod- og ankelkirurgi vurderer individuelt, i samråd med dig som patient. Hvis I bliver enige om, at operation er det bedste for dig, vil du få yderligere information herom.

Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Odense

J. B. Winsløws Vej 17B
DK - 5000 Odense
Tlf. +45 3637 2880
odense@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Herning

Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk

KNHK05
KNHK15
KNHM19
KNHM09
KNGL69