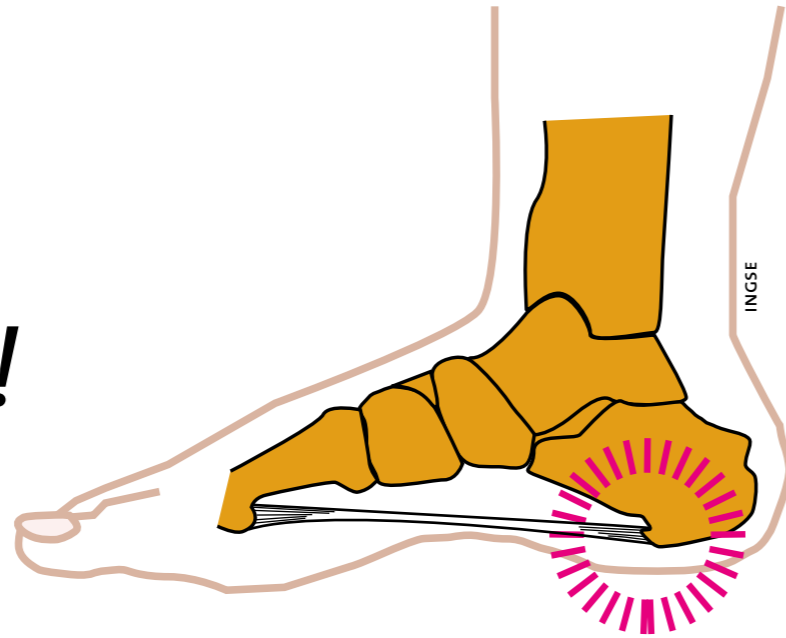


# Låt oss hela hälen!



Årets tema för Fothälsodagen är hälen. Att ha ont i hälen är det enskilt största fotproblemet världen över. En av tio får hälsmärta någon gång under sin livstid och smärtan kan vara långvarig.

## Orsakerna kan vara många

En ömmande häl kan uppstå av olika skäl. Det kan vara:

- Neurologiskt: att en nerv hamnat i kläm, problem med diskarna, perifer neuropati.
- Metaboliskt: artrit, gikt, fibromyalgi, akyloserande spondylit (kronisk reumatisk inflammatorisk sjukdom).
- Ett trauma eller cirkulationsproblem.
- Plantar fasciit, det i särklass vanligaste hälproblemet. Ofta en mycket smärtsam och långvarig åkomma, en utmaning för både patienten och behandlaren, en livslång behandling kan behövas.

## Vad är plantar fasciit?

Plantar fasciit eller hälsporre är ett belastningsproblem som i första hand påverkar plantarfascian, en del av det långsgående fotvalvet.

Man har länge trott att plattföthet och gångstil kunde ge skador i plantarfascian och orsaka en kronisk inflammation men det finns inga egentliga vetenskapliga belägg för den teorin, det är sällan man ser en inflammation i fotvalvet.

## Vad är det vi känner till?

Det vanligaste symptomet som patienten upplever är en smärta medialt på hälbenet och differentialdiagnosen kan vara:

- hälsporre
- inflammation i slem säcken under hälen
- blåmärke
- benhinneinflammation
- nervsjukdom
- hälkuddeinflammation.

Hälsporre är vid sidan om trauma den vanligaste orsaken till hälsmärta, hela 15 procent av alla vuxna med hälproblem kan hänföras till denna grupp.

## Anatomi

Plantarfascian är en sena som fungerar som ett starkt mekaniskt band mellan hälen och tårna. Man skiljer mellan mediala, laterala och centrala band där de mediala och laterala banden mer sällan orsakar hälsporreproblem. Det centrala bandet däremot, den största av de tre vad gäller uppbyggnad och funktion, är oftast smärtpåverkad vid plantar fasciit.

## Riskgrupper och riskfaktorer

Hälsporre är vanligast i yrken där man bär tungt och belastar fötterna genom att stå och gå under långa sammanhängande perioder, som inom vården, handeln och på fabriksgolvet.

Även vikten är av betydelse: vid ett BMI på 25–30 fördubblas risken för att få hälsporre.

Ålder är också en faktor som påverkar: hälproblemen är vanligare från 50-årsåldern och uppåt och hänförs till att hälkudden bryts ned när man blir äldre.

En helt annan grupp som kan drabbas är idrottare och framför allt löpare. 10 procent av alla löpare utvecklar smärta i hälen men åkomman förekommer även bland andra aktiva som spelar basket, tennis och fotboll till exempel. Dansare är ytterligare en grupp som kan få problem.

## Behandlingsalternativ

Målet med behandlingen är att minska inflammationen i hälen, få små bristningar att läka, förbättra styrkan och flexibiliteten samt att korrigera fotproblem som till exempel överdriven pronation – allt för att patienten ska kunna återfå sin rörlighet. De flesta som behandlas är återställda inom ett år och merparten slipper besvären men cirka fem procent behöver opereras.

Det finns många olika sätt att behandla plantar fasciit och när orsaken till smärtan väl hittats bestäms vilken behandling som bäst hjälper den aktuella patienten, till exempel: shockterapi, ultraljud, tejpning, nattskena (Starrsburg socks), triggerpunktbehandling, kortisonspruta, ortoser/fotbäddar eller streckning.

Läs mer i Fotterapeuten nr 2:2013. Tidningen finns även att läsa på vår hemsida: [www.fotforbundet.com](http://www.fotforbundet.com).

Text: Ekaterini Kalykakis, FIP-IFP, WFHAM  
Översättning: Paula Goldea och Stella Tommos  
Redigering: Ingse Ellesson

**HÄLSMÄRTA** är ett vanligt problem som drabbar många personer. Det orsakas förmodligen av en kombination av faktorer som långvarigt stående på hårda ytor, dåliga skor och biomekaniska förändringar.

Patienter med hälsmärta kan svara gynnsamt på konservativa behandlingar som stärkande övningar (fotgymnastik) och medicinering. Om dessa behandlingar misslyckas kan kirurgi vara det enda alternativet./AL

## Vanliga frågor

### Varför fick jag ont i hälen?

– Oftast är det svårt att hänvisa till en särskild händelse. Troligen har något ändrats redan flera veckor eller månader innan hälsmärta kändes. Förändringen kan vara en ny sportaktivitet, förändrat hälsotillstånd, ett trauma eller utnötta skor och hårda underlag.

### Hur kan jag bli av med hälsmärta?

– Den mest effektiva metoden för att bli av med hälsmärta sammanfattas i RICE = rest, ice, compression och elevation, det vill säga:

- vila
- kyla
- tryckförband
- högläge.

Tänk dessutom på att:

- använda bra, stödjande skor.

### Hur lång tid tar det tills smärtan försvinner?

– Det varierar från person till person.

### Varför har jag ont bara i ena hälen?

– Vi är inte helt symmetriska i kroppen, oftast är det den svagare sidan som utvecklar smärta.

### Behöver jag en specialgjord ortos?

– Det viktigaste är att hitta orsaken till hälsmärta. När väl diagnosen är ställd blir nästa steg att bestämma hur problemet bäst ska åtgärdas.

### Kan jag springa och gå med hälsmärta?

– Ja, du kan fortsätta springa och gå, men var måttlig, överansträng dig inte. Använd bra skor med inlägg/fotbäddar.

### Men om jag har en hälsporre?

– Förr trodde man att hälsporren orsakade smärtan, nu tror man att smärtan bygger hälsporren. Vissa kan ha stora sporrar och ingen smärta och därför opererar man sällan hälsporre numera.

### Ska jag besöka en fotterapeut med mina fotproblem?

– Ja, gå till din fotterapeut om du får problem med fötterna.