



Hælspace (Fasciitis plantaris)

Fasciitis plantaris (irritation i fodens viftesene) er en hyppig årsag til smerter i hælen hos voksne og noget mindre hos børn. Kommer der forkalkning i senen, taler man om "hælspace"

Læg-musklen er forbundet til bagsiden af hælbenet gennem achilles-senen. Under foden strækker sig en kraftig senaplade (fascia plantaris) mellem undersiden af hælbenet og tærne. Denne senaplade er med til at opretholde fodens længdebue. Den belastning foden udsættes for ved gang og løb dæmpes gennem fodens senaplade og en fedtpude, som sidder under hælen.

Årsager

Det drejer sig om overbelastnings-skader som kan være udløst af:

- Stor hoppeaktivitet
- Stor løbeaktivitet
- Dårlige sko
- Løb på hårdt underlag
- Overvægt
- ko med dårlig stødabsorption
- Sko med "negativ" hæl
- Platfod
- Hulfod
- Pludselig ændring af fodens belastning – f.eks. kraftig øgning af løbedistance

Symptomer

- Smerter under eller på indersiden af hælen.
- Smerterne er mest udtalte ved begyndelsen af gangen eller løbet. De aftager, når foden først er varm, men vender tilbage når gangen genoptages efter en hvileperiode.

- I sværere tilfælde er der smerter hele tiden.
- Der kan komme hævelse og rødme.
- Der er typisk stivhed i hælen om morgenen, hvilket ofte medfører, at man halter kortvarigt. Det forsvinder, når foden først er varmet op.

Hvad kan man selv gøre?

Det er vigtigt at forebygge tilstanden eller at behandle den tidligt, for at undgå at der udvikler sig en egentlig hælspore. Dette kan opnås ved at overholde nogle simple forholdsregler:

- Varm ordentlig op før løb.
- Brug sko med god stødabsorption.
- Skift løbeskoene ud med passende mellemrum.
- Opsøg en bandagist i tilfælde af fejlstillinger i foden for at få indlæg, som passer til netop ens fod, da der er stor forskel på den støtte foden skal have, hvis man har hulfod, platfod, over- eller underpronation.
- Øg løbedistancen eller løbetempoet gradvist.
- Undgå overvægt.

Behandling

Behandlingens nøgleord er aktiv hvile. Det vil sige, at man bestræber sig på at aflaste hælen, samtidigt med at man holder sig i form. Dette gøres gennem en midlertidig nedsættelse eller indstilling af løbetræningen, som i en periode erstattes af cykling og/eller svømning.

Smerterne kan dæmpes ved:

- At komme tape omkring hælen.
- Aflastende gel hæl indlæg i skoene i alle de vågne timer. Husk i begge sko, ellers risikerer man rygsmerter.
- Afhængigt af tilstandens sværhedsgrad kan der suppleres med inflammationsdæmpende medicin (de såkaldte gigttabletter) som enten creme f.eks voltaren gel eller tabletter.
- Ved meget svære tilfælde enkelte binyrebarkhormonindsprøjtninger.

Behandlingen bør desuden indebære udspænding og styrkeøvelser til fodens senepladen og de fodmuskler, som understøtter fodens længdebue.

Øvelser

Der er 3 gode øvelser til at hjælpe dig af med dine hælgener.

1. Stræk lægmusklen

Stå med hænderne mod en mur. Sæt det "dårlige" ben bagud og lad det blive stående. Bøj armene, så lægmuskulaturen strammes. Lav fjedrende bevægelser. Prøv dernæst stadig med foden bagud, at bøje i knæet på den syge side, også herved opnår du stræk i lægmusklen.

2. Krøl aviser med tæerne

Læg en avis, et stykke stof eller tilsvarende på gulvet. Krøl det sammen med tæerne.

3. Strækøvelser for tæerne

Stræk tæerne op fra gulvet, mens fodsål og hæl bliver på gulvet. Gentag øvelsen mange gange (40-50) efter hinanden.

Hvis intet af dette hjælper, så få en konsultation hos én af os læger. Nogle gange henviser vi til en rheumatolog til binyrebarkhormonindsprøjtning og i særligt svære tilfælde, kan det blive nødvendigt at henvise til en ortopæd kirurg mhp operation, hvor fodens seneplade spaltes.