



FAGERSTA
Vårdcentral
Svenska kyrkan



Hälsporre

– en behandlingsstrategi

Hälsporre, eller plantar fasciit, som det heter på läkarspråk, är en överbelastningsskada av senstråket under hälen, där den maximala smärtan oftast sitter i ursprunget för senan mitt i hälen, och ofta också inåt hälen. Själva sporren ses först på röntgen efter lång tid, där kroppen bildat extra ben vid det inflammerade ursprunget för senan, något som kroppen gör där en inflammation nära skelettet stått i lång tid.

Orsaken brukar vara att man under ganska lång tid gått i skor eller stövlar som haft dåligt eller obefintligt stöd för hålfoten, ofta kombinerat med en mer eller mindre grad av plattfothet, och/eller inåtvinklat hälben.

Vilka är då behandlingsmöjligheterna, och vad kan jag göra själv?

Jag listar på nästa sida de behandlingar och strategier jag genom ett långt arbetsliv sett har fungerat bäst, baserat på förvärvad kunskap och erfarenhet. Det är dock viktigt att komma ihåg att det skiljer väsentligt i behandlingen av en nyuppkommen hälsporre, jämfört med en s.k. kronisk hälsporre, där man brukar sätta gränsen för kronisk, till besvär i 3 månader och över. Denna gräns är dock flytande.

Anders Karlsson

Legitimerad sjukgymnast
Fagersta Vårdcentral Svenska Kyrkan, Fagersta

Kontakt

E-post: anders.karlsson@fagerstavc.se

För mer information gällande kontakt, rådgivning, avbokning tidsbokning m.m. se baksidan.

Behandlingar och strategier

1. Avlastning:

Det betyder att man måste göra allt för att undvika att provocera smärtan när man går. Det kan handla om att man använder olika typer av inlägg. Jag har själv haft hälsporre, och det som fungerade bäst för mig var ett ljusblått trekvartsinlägg från Birkenstock. Det som också kan fungera är att man tar ett vanligt korkinlägg för hälen, och klipper bort den inre och nedre delen av inlägget, mot hälen, alltså 25%. Fungerar ändå inte ovanstående, måste man använda en eller två kryckor, eller stavar när man går. Avlastning är väsentligt! Googla "hälsporre och Birkenstockinlägg".

2. Nattskena:

Har man mer ont på morgonen, måste man använda nattskena om natten. Det förhindrar att man kniper med tårna och foten om natten, och provocerar inflammationen. Googla "hälsporre och nattskena".

3. Plattfothet:

Är man plattfotad, måste man få utprovat inlägg/fotbäddar för att motverka felställningen, som kan vara orsaken till, eller medverkar till att underhålla inflammationen. Man kan få en rekvisition till ortopedtekniker på sin vårdcentral, eller köpa privat. Egenavgiften på vårdcentralen är 600 kr. Dessutom kan ett inlägg också räta upp ett vinklad hälben.

4. Stretching:

Om det inte gör alltför ont kan man försöka stretcha fotsulans bindvävsplatta (plantarfascian) försiktigt. Det liknar den stretching man gör med hälsenan, men tårna måste vara bakåtböjda, och foten i 45 graders vinkel. Det åstadkoms t.ex. genom att man sätter foten 45 grader mot en vägg, och tårna på golvlisen. Man kan också tillverka en kil som foten vilar på. Man ska känna sträckningen under hälen, men man märker det förstas också i hälsenan och tårna. Man kan vinkla foten något utåt för att få ett bättre sträck under hälen. Googla "stretching hälsporre", det finns några olika varianter.

5. Egenbehandling:

Man kan också ha en taggball eller liten kavel med taggar på (kruskavel) för att rulla under foten. En golfboll kan också användas. I början när det är akut, kan man prova kallt fotbad i lång tid, eller ispåse på hälen, eller testa med Iprén- eller Voltarén-gel eller liknande.

6. Övningar:

Efter 3 månader efter att problemen började, kan man börja på tåhävsningsövningar, som är senplattestärkande övningar. Det finns olika varianter på nätet, men det viktigaste är att man inte provocerar smärtan för hårt. Under utförandet av övningarna för inte smärtan gå över VAS 3-4, (VAS är en smärtskala, där maximal smärta är 10, ingen smärta är 0), och efter övningen skall smärtan helst gå ned till nivån innan övningen inom några timmar, absolut senast till morgonen efter, annars provocerar man för mycket.

I ursprungsövningen går det till så att man står i en trapp med stöd av en eller två händer. Man går upp på tå med den onda foten under tre sekunder, håller ställningen i 2 sekunder och kommer ner igen på 2 sekunder. Detta upprepas 12 gånger utan vila. Efter vila upprepas detta två gånger, alltså i allt 12x3. Övningen utföres varannan dag. Belastningen ökas gradvis genom att ta en ryggsäck på ryggen med böcker i, sänka antalet repetitioner till 10, och öka antalet set till 4. Målet är att man precis klarar att göra 8 repetitioner i 4 set.

Den danska originalvideon:

Danske Fysioterapeuter

Træning afhjælper smerter ved hælsporre



Länk till videon:

<https://www.fysio.dk/fafo/temaer/bevageapparatet/Traning-afhjælper-smerter-ved-halsporre>

Några andra videor:

Access Rehab AB

Tejpling vid plantar fasciit



Länk till videon:

<https://youtu.be/ZvDy14b42WU?si=QBy2UrKfidiUfU3G>

Naprapatlandslaget Sverige

Behandla hälsporre? 5 övningar som hjälper



Länk till videon:

https://youtu.be/_luc8H6aoF8?si=x8Ptf9rgzmta_sZ_

Hälsporrekliniken

Bota din hälsporre med 7 bra övningar



Länk till videon:

<https://xn--hlsporrekliniken-vnb.se/bota-din-halsporre-plantar-fasciit-med-7-bra-ovningar/>

Fagersta Vårdcentral Fysioterapimottagning

Anders Karlsson

Legitimerad sjukgymnast

Fagersta Vårdcentral Svenska Kyrkan, Fagersta

Kontakt

E-post:

anders.karlsson@fagerstavc.se

Telefon:

0223-473 00 (Fagersta Vårdcentral)

Telefonärenden

Ring för

- Återbud
 - Receptförnyelse
 - Rådgivning
 - Tidsbokning
-

Telefontider

Vardagar kl 08:00–17:00

Avbokning och receptförnyelse kan göras dygnet runt

1177.se

För att se eller avboka dina bokade tider, besök
Fagersta Vårdcentral Fysioterapimottagning på 1177.se.

Skanna QR-koden för att komma direkt till
mottagningen på 1177.se



1177: Fagersta Vårdcentral
Fysioterapimottagning

www.fagerstavc.se

Läs mer om Fagersta Vårdcentral Svenska Kyrkan.

Skanna QR-koden för att komma direkt till vår
fysioterapimottagning på vår hemsida.



Fagersta Vårdcentral
Fysioterapimottagning