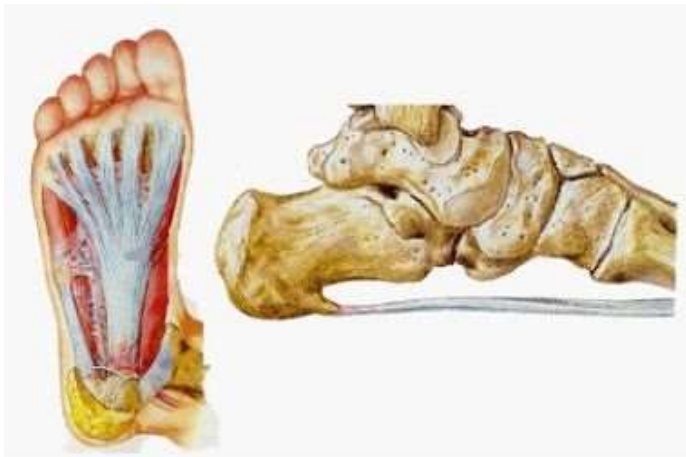


Definition

- Fascitis plantaris giver smerter i hælen. Smerterne går sædvanligvis over med tiden. Behandling fremmer bedringen. Behandling omfatter hvile, godt fodtøj, hælindlæg, smertestillende medicin og øvelser. Injektion med binyrebarkhormon kan komme på tale ved mere udtalte tilfælde.

Hvad er fasciitis plantaris?

- Fascitis plantaris betyder betændelse – inflammation - af senebladet i fodsålen, hulfodssenen (fascia plantaris).
- Hulfodssenen er et stærkt senebånd, som går fra hælbenets forreste, inderste del og fremad, hvor den sammenvæves med ledbånd, som hæfter på tæerne.
- Hulfodssenen holder fodbuen. Små skader på hulfodssenen fremkalder inflammation og symptomer. Skaderne opstår sædvanligvis, hvor senebladet udspringer på hælbenet.



Hulfodssenen og hælsøre *Tegning F. Netter M.D. Ciba-Geigy A/S, Danmark*

Hvad er symptomerne på fasciitis plantaris?

- Smerter ved senens tilhæftning på hælbenet ved belastning. Smerterne aftager ved hvile
- Morgenstivhed og halten
- Udtalt trykømhed og af og til hævelse over hælbenet
- Smerter når personen står på tå eller går på hælene
- Til tider snurrende fornemmelse langs fodsålens yderside

Hvem får fasciitis plantaris?

- Fascitis plantaris opstår hyppigt. Det er især personer over 40 år, som rammes, og det ses hyppigst hos kvinder og især hos sportsudøvere.

Det ses især

- Hvis man går, løber eller står meget, når man ikke er vant til det
- Hvis man anvender sko uden polstring
- Hos løbere, som øger træningen eller som øger løbedistancerne, og løbere med dårlig teknik
- Overvægt giver ekstra stræk på hælene
- Ofte er der ikke nogen kendt årsag til generne især hos ældre mennesker.
- Det er en almindelig misforståelse, at smerterne skyldes et knoglefremspring på hælbenet – hælsøre. Mange mennesker har en sådan hælsøre, uden at det giver anledning til smerter.

Hvordan behandles fasciitis plantaris?

- Sædvanligvis vil inflammationen aftage med tiden, men bedringen kommer langsomt. Det kan tage flere måneder.
- **Hvil foden** så meget som muligt. Undgå at løbe og stå. Almindelig gang og øvelser hjælper
- **Gå ikke barfodet** på hårde overflader. Vælg sko med plostring af hælen og sko med god svangstøtte

- **Hælindlæg** kan hjælpe.
 - Det er bedst at bruge dem i alle sko. Det er bedst at finde hælindlæg, som løfter hælen omkring 1 cm.
 - Til tider er det bedst, hvis indlægget har et hul ud for det mest ømme punkt på hælbenet.



Eksempel på indlæg med blødt aflastende centrum og samlende skrå sider

- **Smertestillende medicin**
 - Paracetamol f.eks. (Panodil) 500 mg 2 tbl x 4 dgl
 - Gigtmedicin (NSAID) f.eks. ipren 200 mg 1-2 x 4 dgl
 - Cremer eller gel med NSAID
- **Øvelser**
 - Udspænding af achillessener og hulfodssenen vil lette symptomerne.
 - Stå lidt fra væggen. Hold knæene strakte og fødder og hæle på jorden. Man skal herefter læne sig mod væggen. Man skal føle stræk i achillessener og lægmuskler. Hold stillingen i flere sekunder. Herefter slapper man af. Gør det 10 gange. Gentag øvelsen 5-6 gange dagligt.
 - Sid i en stol med knæene i ret vinkel og fødder og hæle på gulvet. Løft fødderne med hælene i gulvet. Igen vil man mærke stræk i achillessener og lægmuskulatur. Hold stillingen i nogle sekunder og slap af. Gør det 10 gange. Gentag øvelsen 5-6 gange dagligt. Formålet med øvelserne er at løsne sener i hulfodssenen.
- **Injektioner**
 - Injektion med binyrebarkhormon kan komme på tale, hvis der ikke er effekt af det ovenstående. Det kan lette smerterne i flere uger og til tider kurere tilstanden, men det hjælper ikke altid.
 - Binyrebarkhormon virker ved at reducere inflammationen.
 - Til tider må injektionen gentages 2 eller 3 gange i løbet af nogle uger, hvis den første injektion ikke hjælper tilstrækkeligt.
- **Anden behandling**
 - Sportsfolk kan have glæde af massage af hælen før og efter øvelserne.
 - Nogle personer har glæde af at anvende en speciel skinne om natten for at holde achillessenen og hulfodssenen strakt.
- **Kirurgisk behandling**
 - Kan komme på tale i meget svære tilfælde, hvor smerterne vedvarer efter 12 måneders behandling.
 - Kirurgisk behandling hjælper ikke altid og må betragtes som sidste udvej.

Kilde

MediBOX