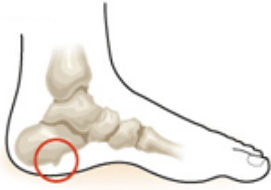


HÄLSPORRE



Symtom

Hälsporre kan ge kraftig smärta under hälen när du står eller går. Typiskt är att det gör riktigt ont vid första steget efter vila. Själva hälsporren i sig gör inte ont utan det är små bristningar i den sena som förbinder hälbenet med tårna som blir öm.

På röntgen syns hälsporren som en liten utväxt på nedre delen av hälbenet, men det är inte själva sporren som gör ont. Den är ganska vanlig även hos människor som inte har ont i hälen.

Skademekanism

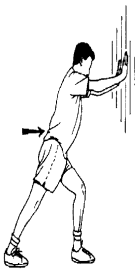
Senytorna under foten belastas hela tiden när vi står, går eller springer. Belastningen dämpas av en fettkudde under hälen och ett stort senband under fotsulan. Den stötdämpande fettkudden under foten krymper när vi blir äldre. När fotsulan överbelastas kan det leda till sträckningar och även små bristningar i senbanden, vilket gör ont.

Prognos

De allra flesta hälsporrar läker ut inom sex till nio månader. I några få fall övergår hälsporren till att bli en kronisk inflammation som kan vara svårbehandlad. Men prognosen är god på lång sikt.

Behandling/åtgärd

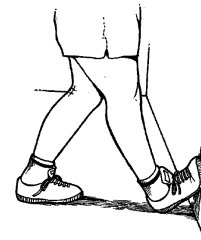
I början kan vila och stötdämpande hälinlägg provas för att minska trycket mot hälkudden. Studier har visat att stretchning av vadmuskulaturen har god effekt. Mindre belastning på hälsenan leder till mindre belastning på den sena som fäster i hälbenet. Kortisonspruta rekommenderas inte som förstahandsval. Skälet till detta är att det finns en risk att man överbelastar foten, vilket kan skada den, när smärtan minskar.



Pressa ned häl och sträck knät på det bakre benet.



Ta tag kring framfoten och sträck ut fotsulan



Sätt framfoten mot vägg med lätt böjt knä

Gör dessa övningar 4-5 ggr/dag. Håll kvar 20-30 sek och upprepa 3 ggr/tillfälle.

Om smärtan inte blivit bättre inom tre-fyra veckor, ta gärna kontakt med sjukgymnast/fysioterapeut på Rehab Öppenvård, gamla sjukhuset, i Norrtälje. Boka tid via 1177.se eller hemsidan www.tiohundra/rehabilitering, välj e-tjänster och logga in med mobilt bank-id eller annan e-legitimation. Du kan också boka tid på telnr. 08-123 264 44.