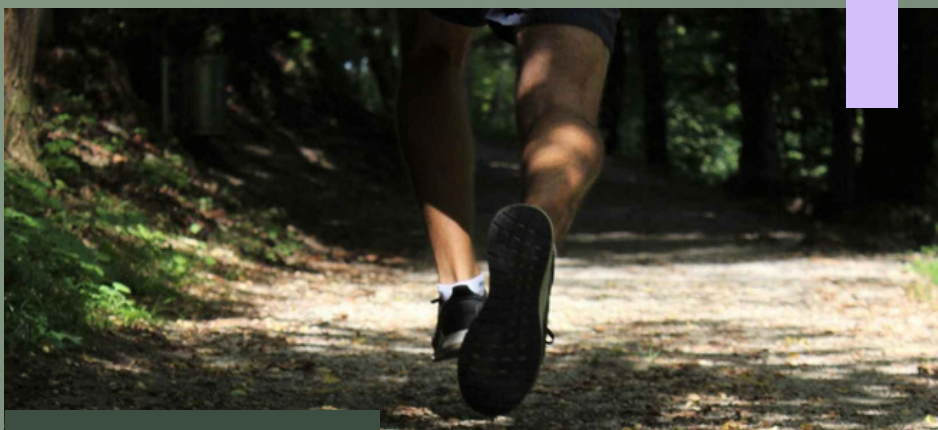




Budolfi
Privathospital

Fascie plantaris





På undersiden af foden findes en bindevævsplade, som kaldes plantarfascien. Den har udspring fra forkanten af hælbenet og spreder sig i vifteform frem til tæerne.

Plantar fasciitis er en tilstand, hvor plantarfasciens fæste til hælbenet er overbelastet, og det vil typisk give smerter i samme område.

Symptomerne vil ofte være igangsætningssmerter, efterfulgt af let lindring, når senen er varmet op. Ved længere tids belastning vil du dog mærke smerte, selvom senen er varm. Enkelte vil også mærke smerte eller uro i hvile.

Årsag

De fleste tilfælde skyldes overbelastning af plantarfasciens fæste i hælbenet. Dette sker først og fremmest, når du står længe på hårdt underlag, eller når du udsættes for megen gang, løb og sport, der indebærer mange hop.

Det kan skyldes din fods opbygning. Både platfodethed og hulfodethed kan være medvirkende til en overbelastning af senen.

Der kan også være tale om visse gigtlidelser, hvor symptomerne kan opstå.

På røntgen kan man i visse tilfælde se en hælspore (en knogleudvækst på hælbenet).

Dette ser man også hos raske personer, uden at de har smerter.

Diagnose

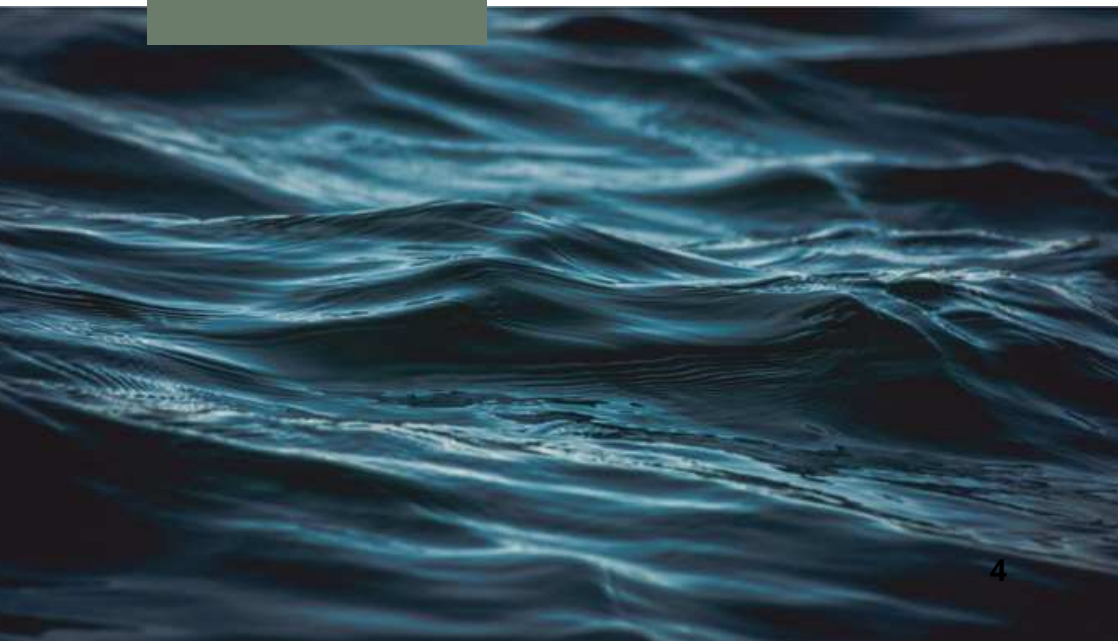
Diagnosen stilles via din sygehistorie, en klinisk undersøgelse og evt. billeddiagnostik. Man vil ofte bruge ultralydsscanning og i sjældne tilfælde MR.

Behandling

Der findes ingen god operativ behandling for fascitis plantaris, så behandlingen vil som udgangspunkt være ikke-operativ. Behandling af fascitis plantaris er ofte langvarig og kan vare mere end 1 år.

Hold pause eller reducer mængden af aktivitet, der udløser smerten. Når du kan træne uden smerte, kan du øge din aktivitet igen. Cykling og svømning kan være fine alternativer. Brug en god sko med formstabil sål i blødt materiale.

En siliconehæl kan være en aflastning for mange. Hvis du er overvægtig, vil et væggtab også være en måde at mindske smerter på. Styrkeøvelser for fascie plantaris. Taping af hælpudden. I få tilfælde kan en blokade være nødvendig, men den skal være i kombination med ovenstående.



ØVELSER

Du skal træne i min. 12 uger, og nogle har behov for længere tid. Du skal træne 2 gange dagligt, 3 gange om ugen. Du skal gennemføre tung, langsom styrketræning med 3 x 12 gentagelser.

Du må gerne mærke en forværring af smerter, mens du træner styrke, men smerterne skal forsvinde umiddelbart efter. Det er vigtigt, at øvelserne udføres langsomt, gerne 6-8 sek.: 3-4 sek. opad og 3-4 sek. nedad. Du kan med fordel, efter nogle uger, øge belastningen og sænke antallet af gentagelser, til du er nede på 6 gentagelser.

Belastningen skal være nøjagtig så tung, at du kun lige kan gennemføre de planlagte gentagelser. Spis ikke gigtpreparater (NSAID) i genoptræningsperioden.

ØVELSE 1



Placér foden på kanten af et trappetrin. Læg et sammenrullet håndklæde under tæerne. Løft og sænk hælen langsomt og kontrolleret. Lav gerne øvelsen på det ben, du har ondt i. Er det for hårdt, eller hvis det giver for mange smerter, kan du hjælpe med modsatte ben.

Kan laves med en sko med blød forfod.

ØVELSE 2



Sid på en stol og læg foden på modsatte knæ. Med den ene hånd trækkes tæerne op, så svangsenen udspændes. Med den anden hånds tommelfinger udspændes senen yderligere med et langvarigt tryk, uden at senen smutter. Strækket holdes i 10 sek., og udføres 10 gange med få sekunders mellemrum, 2 gange dagligt.

ØVELSE 3



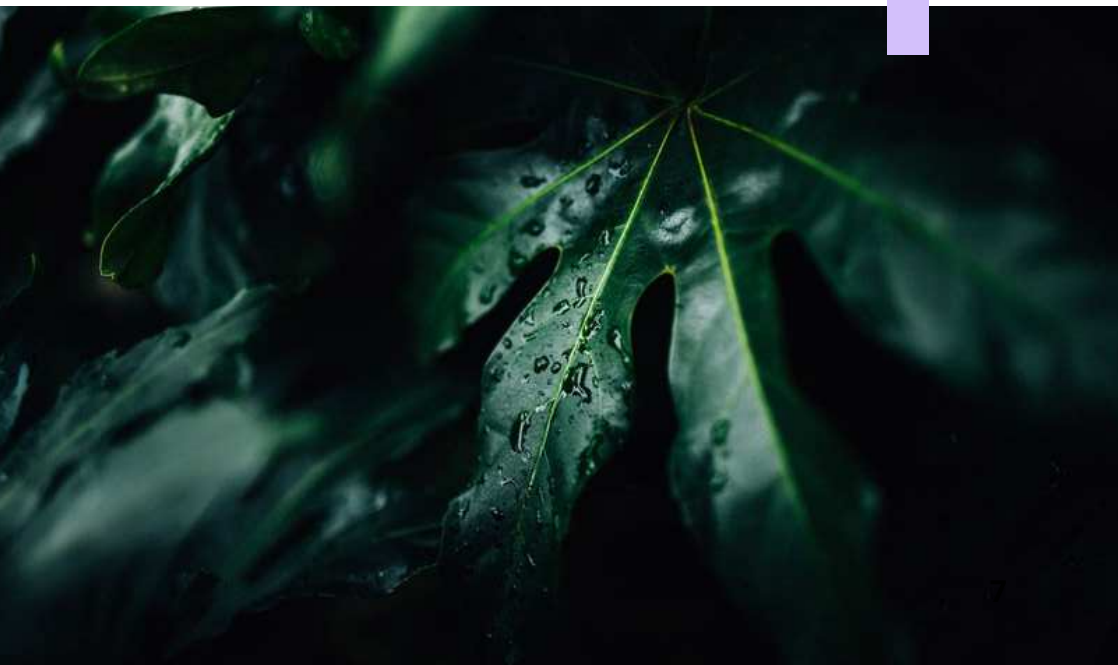
Stå med tæerne op ad væggen, så hælen kommer så tæt på væggen, du kan.

Før knæet ind mod væggen, så svangsenen udspændes. Øvelsen kan evt. laves med sko på.

ØVELSE 4



Massér din svangsene med en bold (f.eks. en squashbold).





Kontakt

**Vandmanden 10E,
9200 Aalborg SV**

+45 70 11 11 66

Telefontid: 8:00 - 14:00

Info@budolfiprivathospital.dk

www.budolfiprivathospital.dk