

Övningar och stretching

Träningsövningar och stretching görs för att stimulera cirkulationen, stärka och tänja isär senskidan, involverad muskulatur och på så vis påskynda läkningsprocessen.

ÖVNINGAR

Lyft fotvalvet så det bildas en tunnel under foten. Gör detta utan att krumma ihop tårna.



Tåhävningar: Gör detta gärna i en trappa eller på en avsats för att på så vis komma ned lägre med hälen.

STRETCHING

Stretcha mot en vägg med rakt knä och med böjt knä (olika muskler som stretchas i vaden). Stretcha även senskidan under foten genom att stå mot en vägg som om du stretchar vaden, men vrid foten utåt så all vikt ligger på insidan av trampedynan och böj slutligen knät ngt. Du skall då känna att det drar i hålfoten.



Ordinarie tider för drop-in

Skaraborgs Ortopedservice AB

SJUKHUSET SKÖVDE

Mån - Tors	kl. 08:00 - 16:00
Fre	kl. 08:00 - 14:00
Lunchstängt	kl. 12:00 - 12:45

Kontakt

541 85 SKÖVDE
sosab@ortopedservice.se
Tfn: 0500 - 43 15 80
Fax: 0500 - 41 44 66

SJUKHUSET LIDKÖPING

Mån - Ons	kl. 08:00 - 15:30
Tors	kl. 08:00 - 17:30
Fre	kl. 08:00 - 15:30

Kontakt

531 85 LIDKÖPING
sosabl@ortopedservice.se
Tfn: 0510 - 855 66

Öppettider under semester/storhelger med mera hittar du på www.ortopedservice.se

 **Ortopedservice**

Plantarfasciit

Skadan plantarfasciit kommer från en överbelastning av senskidan som löper under foten (plantaraponeurosen). Denna senskida har sitt ursprung i hälbenet, löper längs hålfoten och fäster slutligen i tålederna under trampdynan i framfoten. En inflammation pga småbristningar på senskidan kan framkalla måttlig till svår smärta nära hälen och/eller under foten.

För att påskynda läkningen och minska symptomen krävs en behandling där flera moment såsom träning, stretching och avlastning ingår.

Orsaker

- » Minskad/ökad belastning eller aktivitetsgrad
- » Undermåliga/felaktiga skor
- » Träningsfel
- » Biverkningar efter medicinering
- » Hålfotsförändringar pga. belastning, ålder eller muskelsvaghet.

Vanligtvis uppstår överbelastningen över längre tid som vid mycket gående och stående på hårt underlag. Den kan exempelvis uppkomma efter en för individen onormalt lång promenad eller efter användande av skor med sämre kvalitet (vanligtvis skor som är tunna och stumma i sulan).

Plantarfasciit kan också uppstå vid byte av aktivitetsgrad, byte av träningsunderlag, byte av skor eller efter för snabb stegring av träning. Detta kan alltså uppstå efter för snabba belastningsförändringar.

I vissa fall har det uppstått en fotförändring pga. hög ålder, kraftig belastning eller muskelsvaghet. Det som då hänt är att hålfoten sjunkit, vilket i sin tur medför att belastningen av senskidan blir kraftigare än normalt. Dessa personer är då även mera benägna att återfå plantarfasciit i framtiden.

Ibland finner man dock ingen orsak till varför inflammationen uppkommit.

Symptom

- » Belastningssmärta och värk efter belastning.
- » Stelhet och uttalad smärta vid första stegen på morgonen. Denna smärta kan upplevas mycket besvärlig.
- » Smärtan kan vara mycket varierande från person till person. Vissa upplever lättare obehag och smärta vid löpning, medan andra har så kraftig smärta att det omöjliggör lättare vardagsaktivitet och idrott.
- » Tryckömhet framför hälen och/eller i hålfoten

Behandling

När skadan just uppkommit samt under de närmaste 4-7 dagarna finns en inflammation i vävnaden som kan lindras med antiinflammatorisk medicin. Det är i detta stadie det är allra viktigast att påbörja stretching och träning för att bromsa utvecklingen av inflammationen. Det är dock aldrig för sent att börja stretcha och träna.

Stötdämpande men stabila skor och inlägg är effektivast för att smärtlindra och avlasta under dagen.

Daglig stretching samt träning (se övningar) ökar styrkan i senan samt påskyndar läkningsprocessen och medverkar också till att problemen inte återkommer.

Prognosen för plantarfasciit är god. Skadan brukar även läka av sig själv men kan ta lång tid om ingen åtgärd görs. Fortsätter man med ett för skadan provocerande beteende kan dock besvären riskera att bli mycket långdragna.