

# Min vonde fot



Har du hælsmarter i det du går de første skrittene om morgenen? Har du smerter under hælen når du legger kroppsvekten din på det ene benet? Har du murrende, verkende eller brennende smerte under hælen? Bedres smerten under hvile, og forverres den når du igjen reiser deg?

**H**vis du svarer JA på ett eller flere av disse spørsmålene kan du ha Plantar Fasciitt.

## Plantar fasciitt

Plantar fasciitt er en irritasjon som utvikles i området til senefestet på fremsiden under hælen. Over tid kan dette bli meget plagsomt i form av smerter og nedsatt funksjonsevne. Typisk for plantar fasciitt er at smertene varer i lange perioder. Dette varierer fra individ til individ, men det er ikke uvanlig at smertene vedvarer mellom 6 til 24 måneder.

## Ingen føtter er like

Foten består av mange strukturer. Under huden har vi mange mindre ben, muskler, sener, nerver, hinner, slimposer, fettposer, blodårer og leddkapsler, som sammen former denne kroppsdelens. Hvert enkelt menneske varierer i blant annet høyde, kroppsbygning og kroppsvekt. Slike variabler påvirker totalbelastningen føttene våre utsettes for. Dette betyr at alle tiltak som rettes mot behandling av føtter og plantar fasciitt bør individualiseres og tilrettelegges best mulig.

Under foten har vi blant annet en stor og kraftig sene, leddbånd, flere muskler som strekker seg fra hælen og frem til tærne, og en tykk hinne som holder det hele på plass. Det er disse strukturene som holder fotbuen oppe.

Senen, noen av musklene og hinnen, festes på fremsiden under hælen. Det er nettopp i dette området plantar fasciitten utvikles. Hver gang man bruker foten påføres disse strukturene en belastning. Dersom festeområdet under foten på fremsiden av hælen er irritert, trekkes musklene sammen. Musklene jobber så på overtid for å beskytte området mot belastningen. Når da belastningen forblir den samme fortsetter og forverres irritasjonen. Dersom denne belastningen og irritasjo-

nen pågår i lang tid kan en såkalt hælspore dannes på fremsiden under hælen der hvor festet befinner seg. På fremsiden under hælen sitter det også en slimpose som beskytter senen mot benet. Denne slimposen kan fort bli irritert over lengre tid dersom musklene, den store hinnen og senen ikke "slipper taket".

## Hva er årsakene?

De aller fleste tilfellene av plantar fasciitt skyldes overbelastning av senen, musklene og hinnen som fester seg på hælbenet. Selve overbelastningen kan skyldes flere grunner. Her er noen av de viktigste årsakene:

- Avvikende fotstilling. Hulfoot eller plattfoot.
- Avvikende kne- og hoftestilling. Tærne peker for mye innover eller utover.
- Beinlengde forskjeller.
- Enkelte revmatiske sykdommer.
- Stå, gange, eller løping på harde underlag over lengre tid.
- I idrett hvor løping og hopping forekommer ofte.

"Feilstillinger" som plattfoot (flat bue) eller hulfoot (overdreven bue), kan ofte medføre økt totalbelastning for strukturene under foten. Det samme gjelder for overdreven rotasjon av knær og hofter innover eller utover. Dette igjen øker sjansene for plantar fasciitt. Dersom man har feilstillinger i ankelen, kneet eller hofte kan dette medføre et unormalt gangemønster. Unormalt gangemønster gir gjerne økt risiko for feilbelastning, og feilbelastning over tid resulterer i en totalbelastning som kan medføre plager, som for eksempel plantar fasciitt.

Smerter under foten kan også være et resultat av andre årsaker. Det er viktig at helsepersonellet som undersøker differensierer plagen fra blant annet fettpute problematikk, nerveklem og seneklem.

## Howdan behandles plantar fasciitt?

Ved langvarige smerter brukes gjerne et støtdempende innlegg under hælen, noe som avlastar hælen hver gang foten brukes. Gir ikke dette tilstrekkelig smertelindring kan man få tilpasset fotsenger som vanligvis gir god smertereduksjon og som brukes til å justere feilstillinger. Spesielt viktig er dette for personer med plattfoot eller hulfoot. Godt støtdempende fottøy er også viktig. Det er nyttig med avlastning, og det er da spesielt viktig å prøve å unngå langvarig gange eller

løping på hardt underlag. Sykling og svømming er gode alternativer i treningssammenheng.

En nattskinne kan brukes i behandlingen av plantar fasciitt. Den virker ved å strekke ut seneplaten om natten (foten er bøyd litt oppover), og den har vist seg å gi gode resultater. Det kan imidlertid for den enkelte oppleves som ubehagelig å ligge med, og den må brukes i 1-2 måneder for å være til hjelp. I noen tilfeller er det behov for betennelsesdempende medisiner i form av tabletter (NSAID) eller en kortisonsprøyte i området rundt det irriterte senefestet. Dette virker best på "ferske" smerter, da det sannsynligvis er smertestillende preparater som reduserer symptomene. Dette er ingen årsaksbehandling og slik bruk bør unngås over lengre tid.

**Fysioterapeuter og annet helsepersonell bruker ulike fremgangsmetoder for behandling av plantar fasciitt. Resultatene varierer veldig fra person til person. Tidspunktet for når behandlingstiltak blir iverksatt og hvilke behandlingsmetoder som blir anvendt, har sannsynligvis stor resultatmessig betydning.**

Ultralyd- og trykkbølgebehandling er to eksempler på behandlingsmetoder. Erfaringsmessig viser det seg at tilpassede innleggssåler, kombinert med direkte sene-, muskel- og hinnebehandling der vevene blir strukket på og manipulert samtidig, gir gode resultater.

**Dersom det foreligger feilstillinger i ledd over foten, er det viktig å korrigere disse slik at gangen normaliseres mest mulig. Dette er svært viktig i behandlingssammenheng, da slikt ofte er en av hovedårsakene til plagen.**

Personer som har smerter i eller under foten, beveger seg mindre. Vi mennesker er i utgangspunktet programmert på en slik måte at vi helst ønsker å unngå bevegelser som utløser smerter og ubehag. Dette resulterer ofte i nedsatt fysisk aktivitet, nedsatt arbeidseffektivitet og fravær. Over tid kan dette igjen føre til andre mer seriøse helsemessige komplikasjoner.

"Vær venn med føttene dine".

*Skrevet og utarbeidet av:  
Fysioterapeut Nicolai van der Lagen og  
ortopediingeniør Torben Tejlgaard  
ART Norge Klinikken / NOF i Helsehuset  
www.artklinikken.no*