

Hva forårsaker hælsmarter

Hælsmarter er en vanlig plage som kan ha flere forskjellige årsaker. Selvom hælsmarter i noen tilfeller er forårsaket av en systemisk (påvirker hele kroppen) sykdom, som revmatisme eller gikt, er det i de fleste tilfeller en lokal plage som bare påvirker foten. De vanligste grunnene til hælsmarter er:

Plantar fascitt

Plantar fascitt er en smertefull betennelse av plantar fascia senen, ett fibrøst bånd påsålen av foten som hjelper til med å støtte fotbuen. Plantar fascitt skjer ved kronisk overbelastning eller overstrekk [1](#). Så og si alle kan utvikle plantar fascitt, men visse grupper er mer utsatt, blant annet: diabetikere, overvektige, gravide, løpere, og militærpersonell [2](#). Det kan også trigges ved bruk av utslitte eller dårlig konstruerte sko. Hos idrettsutøvere oppstår smertene ofte etter en periode med intens trening, spesielt løpere som forsøker å øke til å løpe lengre distanser. Personer med en lav fotbue har også en høyere risiko for å utvikle plantar fascitt.

Ønsker du å vite mer om plantar fascitt, sjekk ut [den store plantar fascitt guiden](#) - oppdatert i 2019.



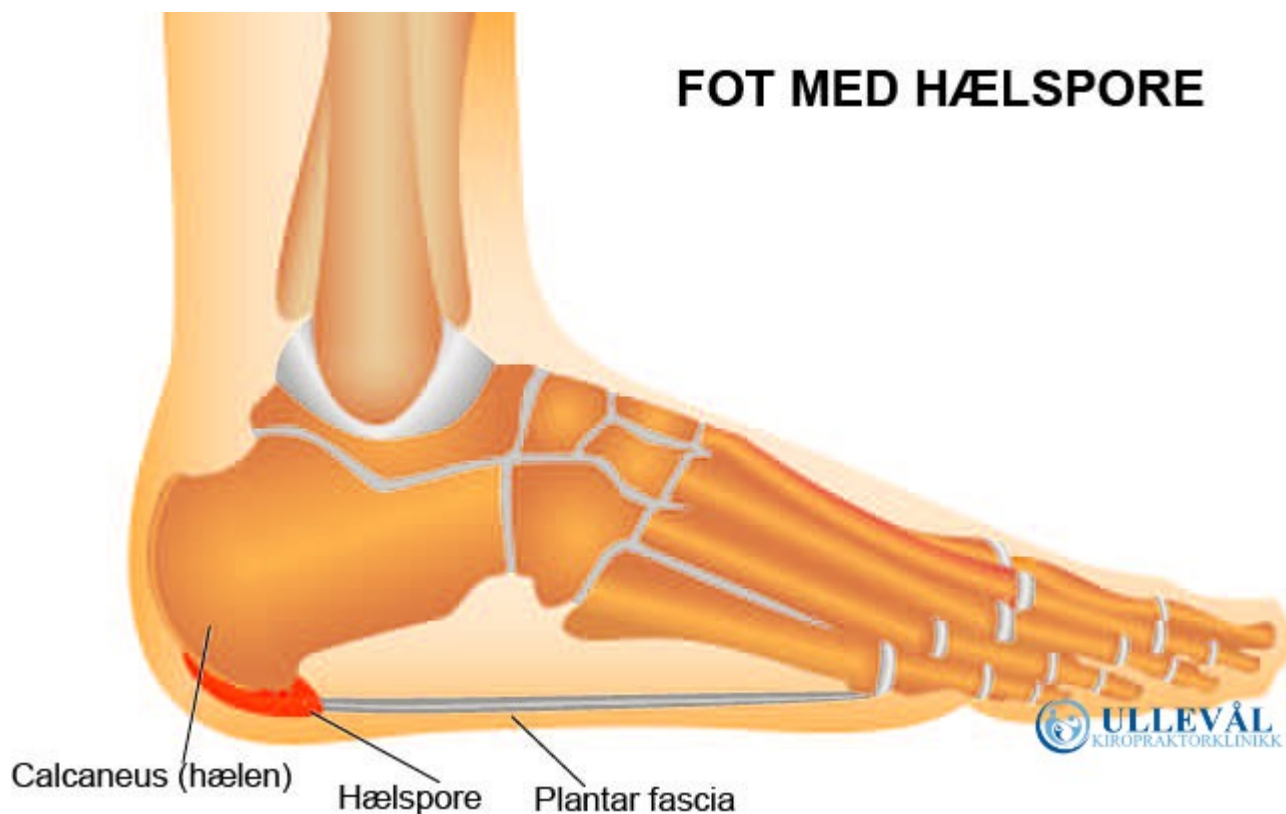
Hæ

Hæls­spore:

En hæls­pore er en benet utvekst på hælen der plantar fascia senen festes til hælbeinet, dette skjer ved at kalkdannelse ved senefestet utvikler seg over lengre tid til hardt bein. De med hæls­pore kan oppleve smerter og betennelse i hælen og under foten, både ved aktivitet og hvile. Det er vanlig hos overvektige, løpere og andre med stor belastning på føttene [3](#). Som i plantar fascitt kan sko som er utslitt, feiltilpassede, og med dårlig støtte forverre problemene. Hæls­porer trenger ikke være årsaken til smertene selv når de er sett på røntgen. I noen tilfeller utvikles de som en reaksjon på plantar fascitt.

For å vite mer om hvordan hæls­pore utredes og behandles, [trykk her](#).

FOT MED HÆLSPORE



Se

vers sykdom:

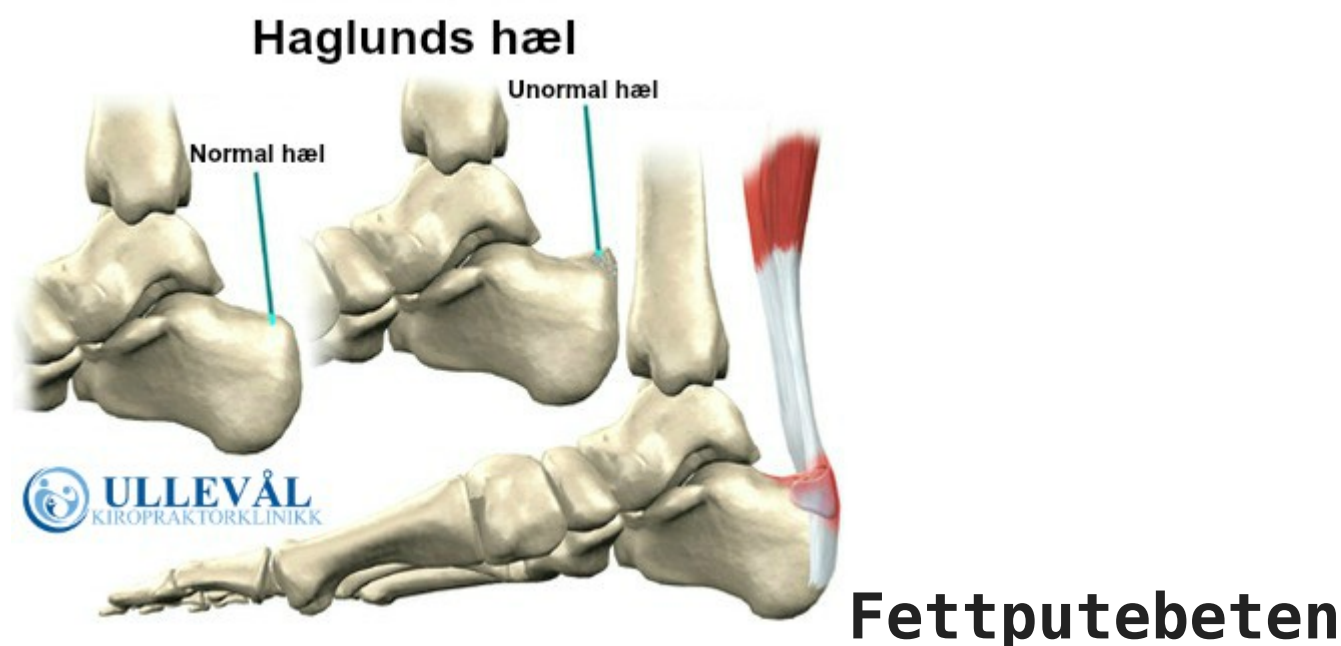
Severs sykdom, også kjent som apofysitis calcanei på latinsk, rammer stort sett voksende barn mellom 8 og 14 år [4](#). Både gutter og jenter kan bli rammet, men spesielt barn som deltar i idretter som krever mye hopping er spesielt utsatt. Smerten sitter gjerne mer bak på hælen, mer enn under. Enkelt forklart kan man si at veksten av beinet og senefestet er i utakt, når barnet vokser og begge deler er ferdig utviklet, forsvinner ofte problemet. Behandlingen innebærer som regel avlastning og å unngå særlig smertefulle aktiviteter, prøve ut bedre fottøy, tøyøvelser og eventuelt forsøke betennelsesdempende medikamenter.

Haglunds Hæl:

Dette er en utvekst som vokser på oversiden av hælen [5](#). En årsak til tilstanden kan være på grunn av gjentagende friksjon mellom skotøy og fotens vev. Dette kan lede til langvarig slimposebetennelse, i tillegg til at det ekstra draget på

selve hælbeinet gjør at en utvekst utvikles. Som skaper smerte og hevelse i området. Det er spesielt vanlig hos unge kvinner som går mye i trange og høyhålte sko, men kan også utvikles hos menn og hos løpere, og tilstanden kan lett feildiagnostiseres som akilles tendinitt.

[Trykk her for å lese mer om Haglunds hæl](#)



nelse:

Fettputen i hælen er en del av det innerste laget av hælen, her kan man utvikle en betennelse, da spesielt i forbindelse med traumatisk feilbelastning eller overbelastning. Smerten kan være tilstede både dag og natt og kan være av en pulserende dyp karakter. Behandlingen innebærer som regel avlastning, godt fottøy, avspenning av nærliggende muskulatur, og såletilpasning.

