

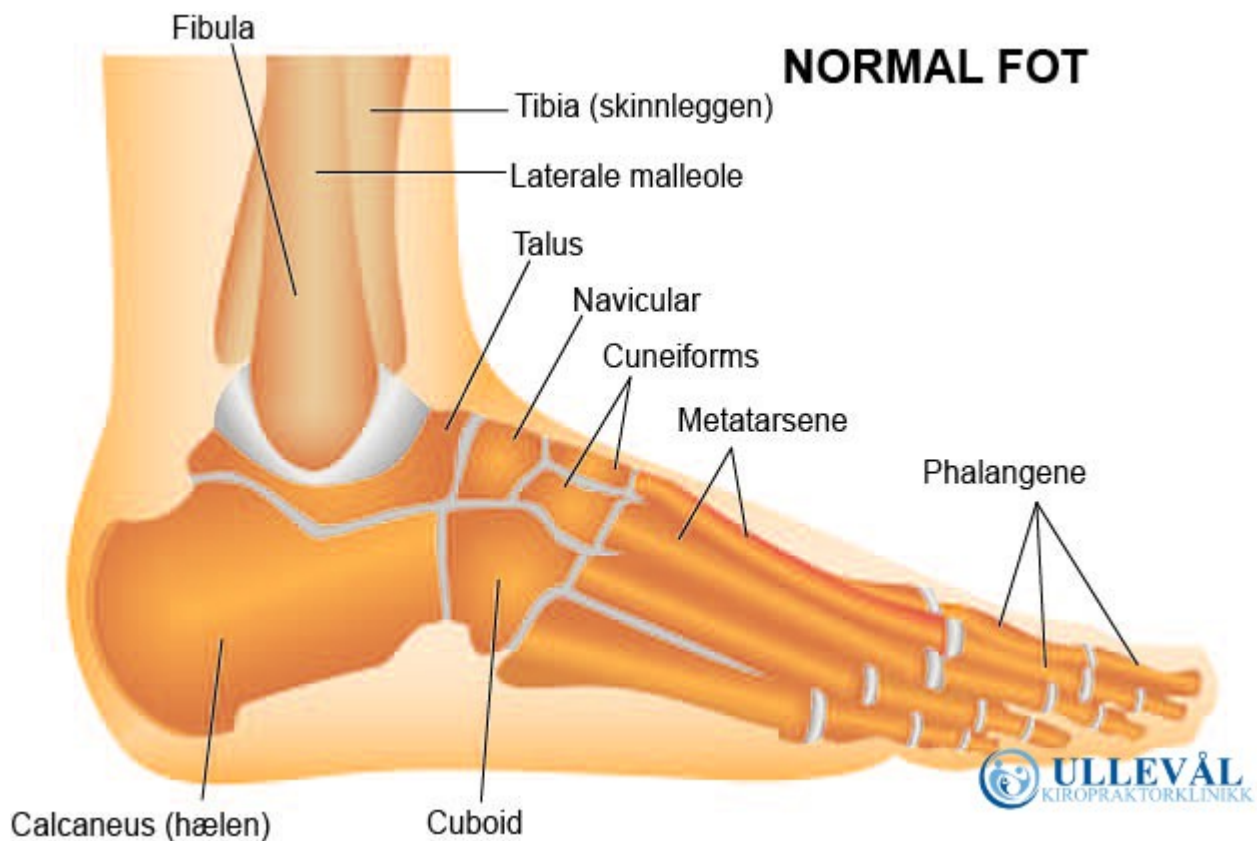
# Derfor er hælspore ofte assosiert med smerter i foten



Hælspore er en benet utvekst på hælen der senen festes til hælbeinet, og 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.

Kalken som fester seg på senen kan utvikle seg til en spiss utvekst som kan diagnostiseres ved hjelp av en røntgenundersøkelse. Hælsporer finner vi ofte hos personer som har overbelastningskader som [plantar fasciitt](#) eller [akilles tendinopati](#), men det forekommer også at personer uten smertesymptomer kan få disse utvekstene.

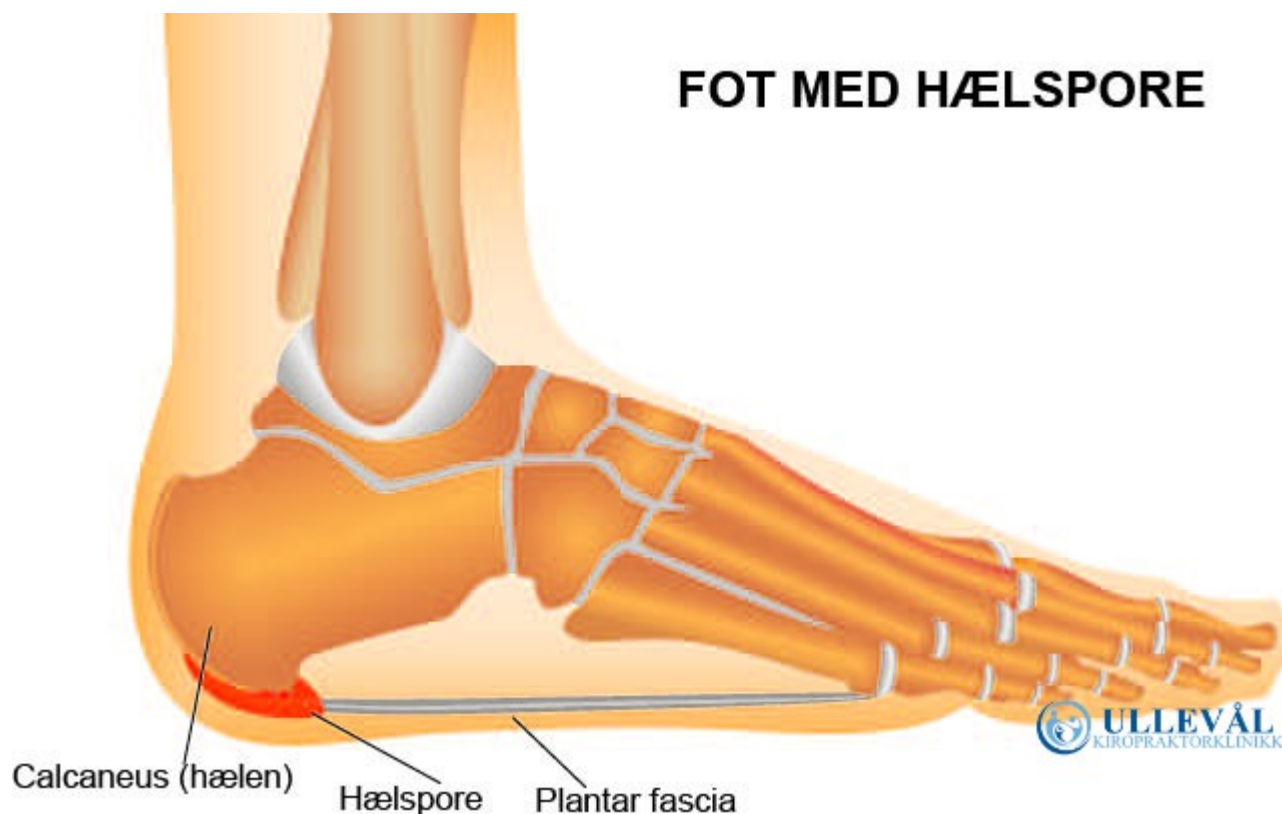
Hælsporer kan bli relativt store, men til tross for dette vil oftest ikke en større utvekst forårsake mer smerter eller betennelser i hælen. Som nevnt ovenfor finner vi ofte hælsporer hos pasienter uten noe smerter i hælen. Hælspore er en av flere [potensielle årsaker til at du kan få vondt under hælen og foten.](#)



## Hva er årsaken til sporen i hælen?

Kalkdannelsen i senen er sannsynligvis forårsaket av gjentakende overbelastning over lang tid. Det tar gjerne flere måneder til år for at en hælspore skal dannes. Når sene, leddbånd og muskler blir utsatt for kraftig strekk, eller at fettputen under hælen får direkte støt, kan kalk dannes i bløtvevet og til slutt bli en benet utvekst.

## FOT MED HÆLSPORE



## Overvektige og idrettsutøvere mest utsatt.

Personer som har feilstilling i foten, enten høy eller lav fotbue, kan være mer utsatt for å utvikle plantarfascitt og hælspace. Har du f.eks. flat bue kan dette øke belastningen på senefestet under hælen. På grunn av ekstremt mye belastning er det ikke uvanlig at toppidrettsutøvere får hælspace og smerter i hælen.

Hos idrettsutøvere er det spesielt de som driver med eksplosive idretter med mye sprint og hopp på hardt underlag som er mest utsatt. Hælspace og plantarfascitt er de mest vanligste overbelastningsskadene vi ser hos idrettsutøvere i vår klinnikk.

Overvektige er også spesielt utsatt til å få kalkdannelse på senen under hælen. Økt vekt vil jo øke belastningen på sener, muskler, ledd og bein og overvektige vil dermed være mer utsatt for denne tilstanden.

# Symptomene er like plantar fascitt

Hælspre trenger ikke gi symptomer i det hele tatt, men hælsporer kan være langvarige og tilbakevendende smerter i foten og hælen. Ofte vil symptomene være veldig like plantar fascitt, med smerter under hælen som er spesielt vondt de første skrittene etter hvile eller søvn. Smertene vil sannsynligvis ikke komme fra benutveksten i seg selv, men bindevev og annet bløtvev vil kunne bli betent som igjen vil gi smerter.

Smerten under hælen i forbindelse ved plantarfascitt og hælspore kan ofte beskrives som stikkende og brennende idet du står på foten de aller første skrittene på morgenen eller etter å ha hvilt. Vondten under foten vil avta i løpet av de første timene og gå mer over som en verkende og murrende tannpinesmerter.



## Behandling av kalkspore på hælen

Behandling av hælsporen i seg selv har sannsynligvis liten effekt da det antagelig ikke er fra selve hælsporen smerten kommer fra. Det er noen som bruker trykkbølgebehandling for å løse opp kalkveksten, men hvis det har dannet seg bein har dette liten effekt.

Behandlingen av smertene du kan oppleve vil ofte være tilsvarende som for plantar fascitt. Problemene rundt hælsporer kommer fra en overbelastning over tid, derfor er det viktig at du gir deg tilstrekkelig med avlastning.

Det er uansett lurt å få en grundig utredning for å utelukke andre årsaker til plagene dine. Ved riktig diagnose vil du få spesifikke råd om avlastning og hvilke øvelser du kan gjøre for å optimalisere tilhelingen av tilstanden. En kiropraktor vil også kunne behandle de underliggende årsakene for hælsmerten slik at du blir raskere bedre.

Dersom smertene er ekstreme og svært hemmende i hverdagen over lang tid, kan operasjon vurderes. Generelt sett blir kirurgiske inngrep svært sjeldent utført i behandling av hælspore. Det er da anbefalt at andre behandlingsformer er forsøkt fullt ut før man går til dette skrittet.

Kirurgisk inngrep blir ekstremt sjelden utført i behandlingen av hælsporer med mindre det dreier seg om sterke invalidiserende smerter over veldig lang tid som ikke responderer på andre behandlingsformer.

Selv om det gjør vondt i hælen av å bevege seg er det veldig mye som tyder på at riktig bevegelse og trening vil hjelpe med å redusere smertene du har i foten. Ta gjerne kontakt med en kyndig behandler dersom du føler deg usikker på hva du bør gjøre.