

Plantar fascitt hos gravide



Er du gravid vil den ekstra vekten kunne gi smerter under foten eller i hælen. Allerede eksisterende fotsmerter kan også bli verre. Graviditet vil både kunne gi og øke ubehag i hovne ankler og føtter, men også øke risikoen for å utvikle plantar fascitt.

Det er relativt vanlig at smerter kan oppstå i føttene under et svangerskap. Samme med ryggen, er føttene et område som utsettes for økt belastning når du er gravid.

Smerter i føttene blir vanligvis verre spesielt i siste trimester. Dette skyldes at tyngdepunktet på kroppen endres på grunn av vektøkningen [\(1\)](#).

Som gravid vil smerter i hæl eller under fot kunne være en tilstand kalt plantar fascitt. Dette er en tilstand vi behandler ofte i klinikken – vi tilbyr trygg og effektiv

behandling.

Ryggsmerter under et svangerskap er det forsket mye på. Fotsmerter ikke like mye – det er få studier om bein-, fot- og hoftesmerter [\(2\)](#). Men vi vet at gravide kvinner i større grad utvikler fotsmerter enn det ikke-gravide kvinner gjør [\(2\)](#).

Fotplagene inntreffer vanligvis i andre og tredje trimester, og smertene tyder mer på biomekaniske faktorer (den skiftende kroppsholdningen og den økende vekten) enn hormonelle påvirkninger. [\(2\)](#)

Plantar fascitt



Hva er plantar fascitt?

Fotens underside har en naturlig bue. Når buen ikke støttes, flater den ut og strekker dermed plantar fascia (bunnen av foten som forbinder hælen til tærne).

Graviditet gjør at leddbåndene i føttene påvirkes av relaxin. Relaxin er et hormon som kroppen produserer for å forberede seg på fødsel. Hormonet gjør leddbåndene i bekkenet avslappet, noe som selvfølgelig er en god ting når du er gravid – men det slapper også av leddbåndene i føttene. Sistnevnte kan forårsake fot- og hælsmarter, flatt-fot og betennelse.

Hvis du sitter eller legger deg ned i lengre tid, kan betennelse føre til opphopning av væske ved hælsens underside. Dette vil kunne øke smerten i hælen når du reiser deg opp fra sittende/liggende stilling. Derfor er det vanlig å kjenne mer smerter og stivhet på morgenen.

Etter hvert som graviditeten utvikler seg, og vekten øker, kan betennelsen bli enda verre.

Andre årsaker til smerter i foten

Det kan være andre årsaker og tilstander enn Plantar fasciitt til at du får fotsmerter under svangerskapet. Det er [andre diagnoser som fører til smerter i føttene](#). Det er uansett godt å vite at det i de fleste tilfeller er ufarlig å ha fot- eller beinsmerter.

I noen få tilfeller kan smertene i føttene være symptom på mer alvorlig sykdom. Derfor bør dette undersøkes av en primærkontakt som f.eks. fastlege eller kiropraktor. For å få riktig diagnose og riktig behandling er det viktig å være sikker på hva som er årsaken til plagene dine.

Behandling for plantar fasciitt



På Ullevål kiropraktorklinikk har vi god erfaring med å hjelpe gravide pasienter med lindring fra fot- og hælsmarter. Vi kan også bistå deg med å forhindre ytterligere fotproblemer under graviditeten.

1. Behandling hos kiropraktor

Om den smertefulle foten ikke blir behandlet kan smertene bli verre.

Hvis du har en betennelse eller en stein under foten og kjenner på ubehag – så vil hele kroppen forandre stilling og bevegelsesmønster når du går. Gangen endrer seg for å kompensere og/eller lette ubehaget og smertene. Dette vil kunne føre til mer belastning på knær, hofter, bekken og oppover ryggspylen din.

Å ta vare på føttene dine under svangerskapet er derfor et godt tips.

2. Innleggssåler

Tilpassede såler øker støtten til fotens bue. Dette vil gi effektiv lindring fra plantar fasciitt. Ekstra støtte fra sålene, hindrer foten fra å flate ut og videre strekke plantar fascia.

3. Uttøyning og bevegelse måte sitter i lange perioder

Hvis du kjører eller sitter mye er det lurt å ta hyppige pauser for å strekke leggene og føttene. Regelmessig mosjon (for eksempel en gåtur eller en sykkel tur) kan bidra til å lindre smerte. Bevegelse øker sirkulasjonen og reduserer også hevelse. Å trille en golfball under foten 1–2 minutter daglig (selv om det kan gjøre litt vondt) øker sirkulasjonen under foten og kan også gi smertelindring.

4. Styrkeøvelser

En studie fra 2014 viser at ved å bruke en enkel innleggssåle under hælen, kombinert med et styrkeprogram som har fokus på ettbeins tå hev, hadde bedre effekt på smerter ved plantar fasciitt enn ved bare uttøyning.

Det finnes mye du kan gjøre selv hjemme for plantar fasciitt, for å lese mer om disse kan du trykke [her](#).

