

# Plantar Fascitt - Ofte Stilte Spørsmål

Hver uke ser vi mange pasienter med både nye og langvarige plantar fascitt-plager. Vi får mange spørsmål om denne tilstanden, så her har vi satt opp og besvart de aller vanligste spørsmålene vi får om plantar fascitt.

## Hva er plantar fascitt?

For å forklare hva plantar fascitt er, må vi beskrive hva plantar fasciaen er. Plantar fasciaen er en sterk sene som strekker seg fra hæl til forfot. Den gjør en viktig jobb med å redusere støtbelastninger i foten, spesielt ved å preservere den langsgående fotbuen, som gjør at foten fjærer når vi går og løper. Over tid utsettes denne senen for store belastninger og små mikroskader, dette kan føre til slitasje, som gjør at den støtdempende effekten av senen blir mindre.

Plantar fascitt er da en tilstand når plantar fasciaens feste til hælbenet blir overbelastet og irritert. Dette kan skje som følge av en akutt overbelastning, men oftere som følge av langvarig overbelastning av senen. Dette gir smerte som ofte føles fra midt under hælen og fremover i foten.



## Hvem får plantar fascitt?

Lidelsen er veldig vanlig og kan ramme menn og kvinner i alle aldre. Spesielt utsatt er kvinner fra 40 år og oppover, andre som kan være idrettsutøvere i idretter hvor det er mye løping og hopping, samt militærpersonell som marsjerer langt. ([1](#))

## Hvor lenge varer plantar fascitt?

Siden plantar fascitt ofte har utviklet seg over tid, som en slitasje mer enn en akutt skade, kan det ofte ta lenger tid å bli kvitt. Tidlig behandling, samt tidlig bedring gir god prognose for at du blir helt bra innen ett år. Samtidig har studier vist at veldig mange sliter med symptomer med plantar fascitt opptil flere år etter at de først har blitt diagnostisert med plantar fascitt. Hos kvinner og de hvor

plagene oppstår på begge føtter er det en økt risiko for at plagene blir mer langvarige. ([2](#))

## **Er det mulig å få plantar fascitt på begge føtter?**

Ja, det er ikke uvanlig at vi får pasienter som har fått plantar fascitt i begge føtter på en gang. Opptil en tredjedel av pasientene presenterer med plantar fascitt på begge føtter samtidig. ([3](#))

## **Kan plantar fascitt komme tilbake?**

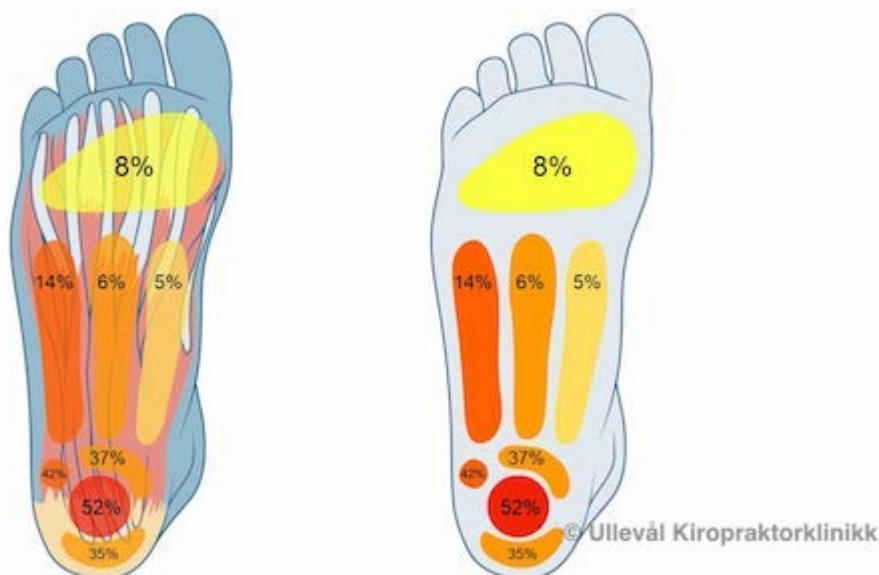
Ja, mange får dessverre plantar fascitt mer enn en gang. Opptil 53% av alle med plantar fascitt får ett eller flere tilbakefall i løpet av livet. ([4](#)) Dette ser vi i klinikken også, og derfor er vi så nøye med å få rehabilitert og gitt tilstrekkelig med gode øvelser til våre pasienter for å unngå hurtig tilbakefall.

## **Hvorfor tar plantar fascitt så lang tid å bli kvitt?**

Plantar fascitt utvikler seg gjerne over lang tid før det blir symptomatisk, og det er ofte slitasje assosiert med plagene. Tilhelingstiden ved plantar fascitt fremstår med store variasjoner. Tidlig i sykdomsforløpet kan det gå over av seg selv med noen dagers avlastning, mens hvis man fortsetter med aktivitetene som forårsaket plagene, eller ikke får behandlet og begynt å endre grunnen til at det utviklet seg, kan det utvikle seg til langvarige plager som i noen tilfeller kan vare i flere år.

# Hvordan oppdages plantar fascitt?

Plantar fascitt blir i størst mulig grad diagnostisert basert på bakgrunn av hvordan du som pasient beskriver plagene, samt tester utført av helsepersonell. Det er viktig at man oppsøker autorisert helsepersonell som lege, kiropraktor eller fysioterapeut for å sikres at det er rett diagnose. I noen tilfeller, som oftest der det er mangel på forbedring innen forventet tidsramme kan behandleren ønske å få ett bedre innblikk i hvilke vev som er involvert, og dette kan gjøres ved bruk av bildeundersøkelser som MR, ultralyd, og i noen tilfeller røntgen.



## Hvilken behandling er effektiv mot plantar fascitt?

Det er mange måter å behandle plantar fascitt på, til å begynne med er avlastning samt konservativ behandling som blant annet inkluderer bløtvevsteknikker, leddmobilisering, laserbehandling, og opptrening å foretrekke. Ved mangel på forbedring kan videre støtte bli gitt enten ved å enten tape,

fotortoser, eller Strassburgsokk gi videre bedring. Trykkbølgebehandling for plantar fascitt er vist å være mer effektiv på de som har hatt plantar fascitt i over 3 måneder. (5)

I noen tilfeller kreves mer invasive metoder som kortisoninjeksjon, og kirurgi. Kortisoninjeksjon er en effektiv smertelindrer, men øker sjansen for ruptur av plantar fascia senen, samt andre lokale og systemiske bivirkninger. Det anbefales derfor at du diskuterer dette med fastlegen før du blir henvist for dette. Kirurgi kan også være effektivt i de med langvarige problemer, men forsøkes først når smertene har vart i over ett år, og ikke vist tegn til bedring ved hjelp av andre behandlingsteknikker.

For å lese mer om hvordan man behandler plantar fascitt – sjekk ut den oppdaterte [plantar fascitt guiden](#).

## **Hvor lenge kan en sykemelding være ved plantar fascitt?**

De aller fleste klarer å holde seg i jobb med plantar fascitt. I de tilfellene der smertene er meget plagsomme, eller det er forhold på arbeidsplassen som forverrer plagene kan tilrettelegging og sykemelding være nødvendig i en kortere periode. Som primærkontakter kan kiropraktorer sykemelde inntil 12 uker, ved behov for sykemelding utover dette må pasientens fastlege involveres.

## **Kan plantar fascitt gi smerter i leggen?**

Plantar fascitt i seg selv gir ikke smerter i leggen, men opptil 80% utvikler stivhet i ankelledd og akillessenen. Dette kan skje da mange forsøker å avlaste plantar fasciaen ved å unngå å tråkke på hælen.



## **Må plantar fascitt opereres for å bli helt bra?**

De aller fleste med plantar fascitt blir bra med konservativ behandling. For noen er dessverre ikke dette nok, operasjon prøves gjerne hos de som har hatt langvarige smerter uten lindring ved konservativ behandling, men selv det gir ikke 100% garanti for å bli kvitt plagene helt.

## **Når kan jeg begynne å trene igjen etter å ha fått plantar fascitt?**

Å begynne å trene igjen etter å ha utviklet plantar fascitt er veldig individuelt. Ett studie viste at ca 25% opplever god bedring med avlastning fra trening som trigger smertene. (6) Men avlastning betyr ikke total hvile, så tidlig som mulig bør man forsøke å trene alternativt. Slik vedlikeholder du kroppen selv i perioder der man ikke kan trene som normalt, samt

hjelper med å styrke muskulaturen slik at du er bedre rustet til å ta opp treningen når plantar fascitten ikke er aktiv lenger.

For å returnere til idretter med løp og hopp kan det ta så lite som noen dager med avlastning til så mye som 18 måneder før man kan returnere til idretten. Derfor er det lurt å se en behandler tidlig når man begynner å utvikle symptomer for å minske sannsynligheten for langvarige plager.

## **Hvordan kan jeg trene med plantar fascitt?**

Det finnes flere gode måter å trene på hvis du har utviklet plantar fascitt. Vi anbefaler ofte svømming, sykling og styrketrening da dette ikke trigger smertene hos de fleste. Spasering med eller uten staver kan også være å anbefale om dette ikke trigger smertene. For tips til øvelser for plantar fascitt [les mer i detalj her](#).

## **Hjelper trykkbølgebehandling på plantar fascitt?**

Da plantar fascitt er en slitasje i større grad enn en aktiv betennelse kan trykkbølge ha en positiv effekt da trykkbølgene vil kunne bryte ned skadet vev og kalk, samt igangsette en akutt betennelsesprosess. Dette igjen stimulerer kroppens tilhelingsprosess, hvor kroppen vil kunne produsere friskt vev som erstatter det skadde vevet. Trykkbølgebehandling er spesielt effektiv på de som har hatt plantar fascitt i mer enn 3 måneder. Ved å kombinere trykkbølge med andre behandlingsformer og spesifikke opptreningsøvelser sikrer vi gode og langvarige resultater.



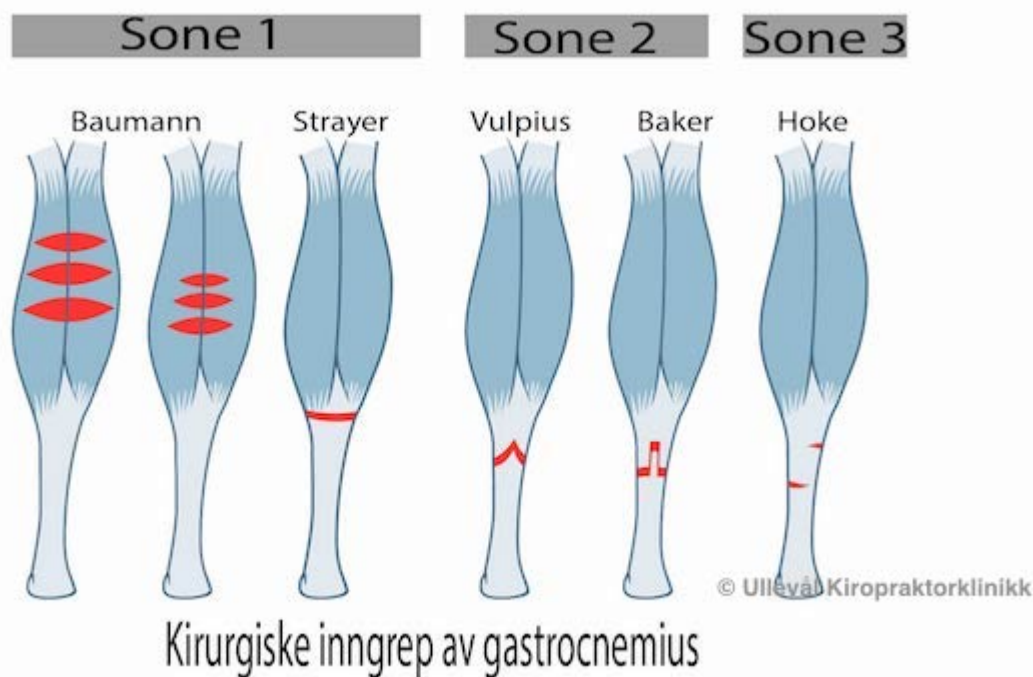
## **Har alle bruk for såler med plantar fascitt?**

Nei, men mange opplever en bedring i smerte da såler kan hjelpe til med avlastning av blant annet det vi kaller windlass mekanismen i foten, som igjen minsker draget på det smertefulle området i hælen. Ved å hjelpe til med å redusere smerte, kan det fremme rehabiliteringen ved å øke gangdistanse.

## **Hvorfor opererer man i noe tilfeller leggmuskulaturen ved plantar fascitt?**

De aller fleste med plantar fascitt blir kvitt plagene ved hjelp av konservativ behandling. Kirurgi er ikke normalt sett førstevalg ved plantar fascitt da det ofte går over av seg selv med litt hjelp, og vanligvis blir en slik tilstand sett an i ett helt år før man begynner å tenke på kirurgi. De

vanligste inngrepene for plantar fascitt er enten ved å forlenge plantar fascia senen fra leggbenet, men forlengelse av leggmuskelen (gastrocnemius) kan også bli gjort da dette kan hjelpe til med å minske tensjonen på plantar fascia senen slik at den blir mindre stram og irritert, og har blitt vist til å være ett effektivt inngrep med relativt lav risiko for de med kroniske hælmerter. ([7](#))



## Hva slags sko er best for plantar fascitt

Når det kommer til fottøy er dette veldig individuelt, og det er viktig at det støtter de riktige stedene, samt at dette ikke presser på plantar fascitten. Som en hovedregel anbefales det å unngå sko med høye hæler, samt sko med god demping, god plass til tærne. Jeg har god erfaring med Altra sine joggesko med en vid tåboks, null-drop fra hæl til forfot som tillater fullt utslag av fot- og ankel-muskulatur. Vi anbefaler ikke å bruke høyhælte sko hvis du har plantar fascitt eller andre hæl og fotsmerter, da dette kan putte mer direkte trykk på selve hælen som kan forverre plagene dine.

# Kan det hjelpe å sove med strassburgsokk for plantar fascitt?

Ja, en strassburgsokk kan hjelpe til med avlastning av plantar fascia senen ved å passivt strekke plantar fasciaen. (8) Vi anbefaler å bruke dette i samråd med terapeut som ett tillegg til rehabilitering og behandling.

## Er plantar fascitt og hælspore det samme?

Nei, plantar fascitt og hælspore er to separate diagnoser, men de kan ofte komme sammen, og kan være vanskelig å skille. Hælspore er en benet utvekst på hælen der senen festes til hælbeinet, som skjer ved at kalkdannelse over tid utvikler seg til hardt bein. Vi finner ofte hælspore i de som har overbelastningsskader som plantar fascitt, men det kan også forekomme hos de uten symptomer.