

Øvelser for plantar fascitt

Plantar fasciitis



Inflammation of the plantar fascia

Plantar fascitt er en av de vanligste og langvarige overbelastningsskadene du kan få i føttene. Dette er en smertefull tilstand i hælen og under foten. Hele 10% av befolkningen vil kunne bli rammet av plantar fascitt i løpet av livet. Plantar fascitt er en smertefull tilstand i plantar fascia under hælen og foten. Plantar fascia er en seneplate som fester seg på undersiden hælen og sprer seg framover til tærne. Seneplaten fester seg på fremre del av hælen og litt mot innsiden av foten, og det er nettopp ved senens

festepunktet at smerten oppleves sterkest. Smerten ved plantar fascitt er typisk verst på morgenen ved de første skrittene ut av sengen.

Mange rehabiliteringsopplegg for denne fotsmerten involverer blant annet uttøying, massasje med golfball eller is, og f.eks. sove med foten i spenn med en strassburg sokk. Mange studier viser at spesifikke styrkeøvelser for foten kan ha veldig god effekt for å rehabilitere foten etter plantar fascitt.

Plantar fascitt oppstår ofte gradvis på grunn av overbelastning av bindevevet i senefascien under foten. Når en sene blir overbelastet flere ganger danner det seg små mikrorifter og etter tid vil det ofte senen bli fortykket på grunn av arrvev av disse småskadene.

For å kunne reparere skaden er kroppen selv nødt til å rydde opp ved å fornye senen. For at prosessen skal gå fortere kan kroppen stimuleres til tilheling ved f.eks styrketrening, trykkbølgebehandling og kostholdsendringer.

Hva øker tilhelingen av seneskaden best?



Ved Plantar fasciitt blir det som sagt småskader i fasciaen som går under under foten. Disse småskadene utvikler seg etterhvert til arrvev og irritasjon slik at det dannes kronisk betennelse i foten.

Plantar fascia og annet bindevev som f.eks. sener er bygget opp av noe som heter kollagen. Kroppen har en veldig god evne til å reparere skadet kollagen så lenge fasciaen eller senen blir utsatt for gjentatt strekkspenning for å stimulere cellene i vevet til å bli sterkere. Det er også viktig av tilstrekkelig med aminosyrer og andre byggestener er tilstede for at denne prosessen skal gå riktig.

For å utsette plantar fascia for mest strekkspenning er det viktig å kombinere å strekk av akillessenen og samtidig skape en "windlass effekt". For å oppnå det vi kaller en "windlass effekt" må du dra tærne oppover slik at plantar fascia på undersiden av foten blir strukket godt.

Aktivering av strekkspenning i akillessenen gjøres ved å styrketrening av leggmuskulatur som når du tar tå-hev.

Ved å gjøre tåhev med en håndklede under tærne, vil du klare å

skape strekkspenning i akillessenen samtidig som at windlasseffekten strekker plantar fasciaen. Dette er en av de mer effektive og mest populære øvelsene du kan gjøre for å bli bra av plantar fascitt.

Hva sier forskningen?

I en undersøkelse utført i 2006 fant forskere ut at hele 40% av pasientene fortsatt hadde smerter og symptomer i føttene etter to år hvis uttøying var den eneste behandlingen.

Nyere studier har sett på effekten av høyintensitetstrening og hvordan dette påvirker senevevet til å gro. Ved tilsvarende skader i andre sener i kroppen som som f.eks. akillessenen i ankelen og patellasenen under kneet, har studier vist at rehabiliteringen går raskere med tung styrketrening sammenliknet med uttøying.

I 2014 ble det vist at ved å bruke en enkel innleggsåle under hælen kombinert med et styrkeprogram, med fokus på etbeins tåhev, var mer effektivt enn innleggsåle og et uttøyingprogram. I denne undersøkelsen var det ikke utført andre treningsformer.

<https://www.torshovsport.no/klubbservice/tulis-heavy-duty-heel-cup-small-3008>

Personlig synes jeg det kjennes behagelig ut å tøye litt lett, men av erfaring med denne typen pasienter ser vi helt klart at de pasientene som fokuserer mer på å styrke fotmuskulaturen får bedre resultater enn de som bare tøyer.

Slik gjør du tre av mine favorittøvelser for senebetennelse under foten

Ettbeins tå hev med håndkle

Denne øvelsen er nok kanskje den aller viktigst styrkeøvelsen ved plantar fasciitt. Her vil du klare å skape god spenning i både plantar fascia og akillessenen samtidig, noe som er viktig for å få et godt resultat.

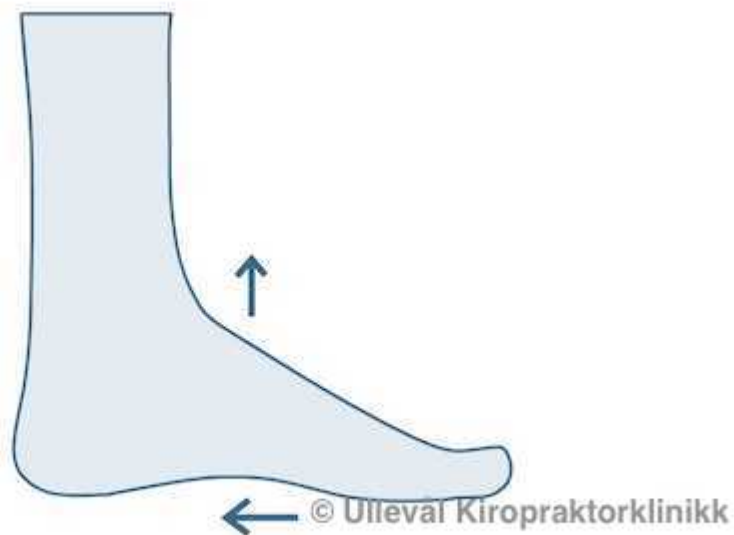
- Finn en trapp eller en liten kasse du kan stå på
- Legg et sammenrullet håndklede under tærne. Juster håndkleruller slik at du føler du finner riktig tykkelse slik at du kjenner en forsiktig strekk på undersiden av foten
- Gjør en tåhev på en fot. (får du smerter gjør du øvelsen med to føtter)
- Løft sakte opp, du skal bruke 3 sekunder opp, hold deretter denne posisjonen i 2 sekunder og bruk så 3 sekunder ned igjen.
- Gjør 3 sett av 12 repetisjoner annenhver dag. Øk gradvis belastningen ved feks å ha en ryggsekk du fyller med vannflasker eller liknende.

Tå fleksjonstrening



- Legg et håndklede, sokk eller liknende på bakken og løft det opp ved å klemme det fast med tærne.
- Gjør øvelsen litt vanskeligere ved å dra håndklede bortover gulvet
- Øk gradvis vanskelighetsgraden ved å legge tyngre gjenstander på håndkledet
- Gjør 3 sett a 15 repetetisjoner for å styrke muskulaturen på undersiden av foten.

Kortfotøvelse for fotsmerter



Denne øvelsen blir ofte anbefalt for å forebygge og behandle flere forskjellige fottilstander, bland annet plantar fascitt. Slik gjør du øvelsen:

- Plasser foten flatt på gulvet mens du sitter på en stol
- Stram muskulaturen under foten slik at fotbuen løftes opp fra gulvet uten at du krøller tærne
- Husk: fotbuen skal løftes opp, men tær og tåballer skal trykkes godt ned i gulvet.
- Hold slik i 5-10 sekunder. Gjenta dette 20 ganger