

# Bedre hverdag med plantar fasciitt

Plantar fasciitt er en av de vanligste årsakene til hælsmarter hos aktive voksne, og kan for mange være en langvarig og smertefull affære. Skal du bare vente å se, eller er det ting du selv kan gjøre for raskere å bli kvitt hælsmertene dine?

## Introduksjon

I denne artikkelen har vi samlet noen av de beste tipsene for hvordan du selv kan forbedre hverdagen din med plantar fasciitt. Her vil vi gi deg tips til hvordan du kan styrke, tøye, avlaste og lindre plagen din.

Ønsker du å vite mer om hva plantar fasciitt er, les vår store guide om plantar fasciitt

[Den store guiden for plantar fasciitt](#)

## Tips til hjemmeøvelser for plantar fasciitt

Som med en mengde andre seneplager er plantar fasciitt typisk kommet etter overbelastning av fotsenen over tid. Overbelastningsskader skjer da vevet blir utsatt for større belastninger enn det klarer å reparere. Ved å styrke vevet, kan det tåle større belastninger, som f.eks lengre turer, mer løping, lengre dager på jobb før smertene oppleves uhåndterlige.

# Tåhev med håndkle

I denne øvelsen både strekker og aktiverer vi plantar fasciaen, mens vi stimulerer fotens naturlige bevegelsesmønster, lignende som når man går.

- Legg ett sammenrullet håndkle under tærne, juster tykkelsen på håndkle slik at du føler en forsiktig strekk på undersiden av foten.
- Gjør tåhev – start med å gjøre øvelsen på begge føtter, etter hvert kan du øke belastningen ved å gjøre øvelsen på en fot.
- Fokuser på kontrollerte bevegelser, 1-2 sekunder på å løfte opp hælen, hold i 2 sekunder, så 3 sekunder ned igjen.
- Gjør 3 sett av 12 repetisjoner annenhver dag. Gradvis øk belastningen ved for eksempel å ha en sekk på ryggen som du kan fylle vannflasker og lignende i.

Tå

## fleksjonstrening

Mange opplever at smertene oppleves mer intense på morgenen eller etter lengre sittestillende perioder. En av våre favorittøvelser for å minske disse plagene er å ved aktivering av de dype musklene i foten.

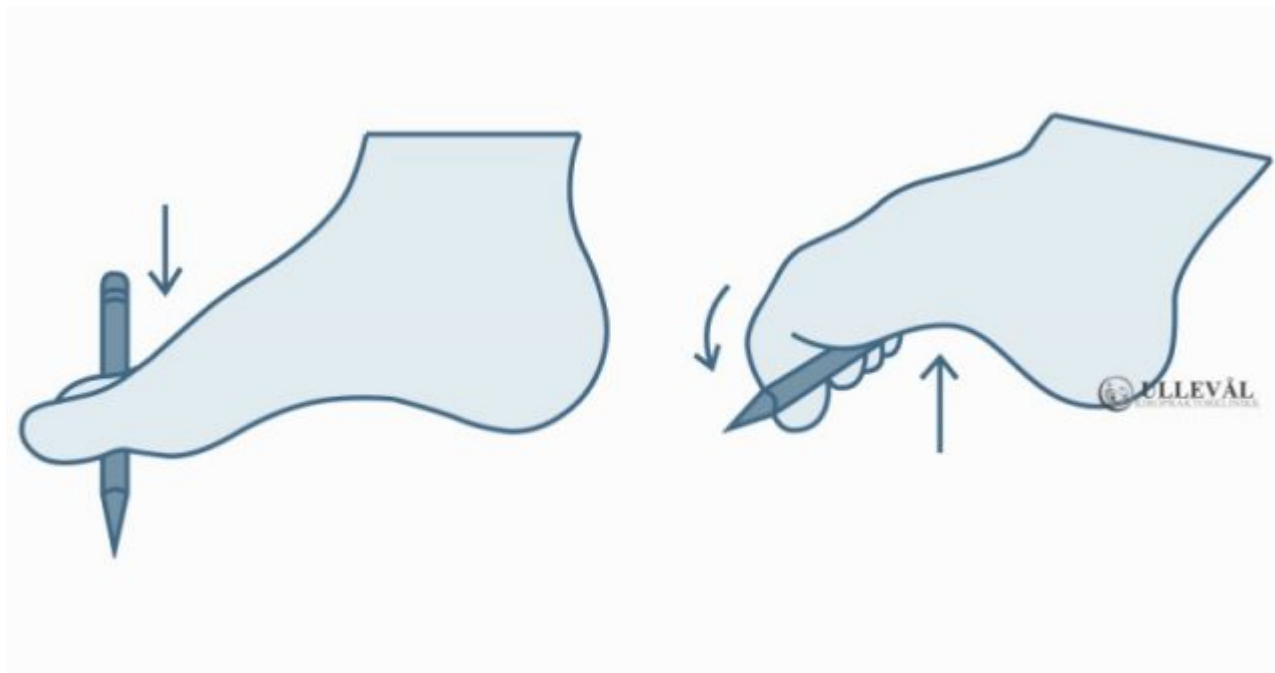
Legg et håndkle, sokk eller liknende på bakken og løft det opp ved å klemme det fast med tærne.

Gjør øvelsen litt vanskeligere ved å dra håndkle 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.





## Styrketrening

Foten vår er en del av ett større bevegelsesapparat. Det å styrke opp de store muskelgruppene kan igjen være med å lindre plagene som oppstår ved plantar fascitt. Styrketrening er en rask og effektiv måte å bygge toleranse til belastning i bena.

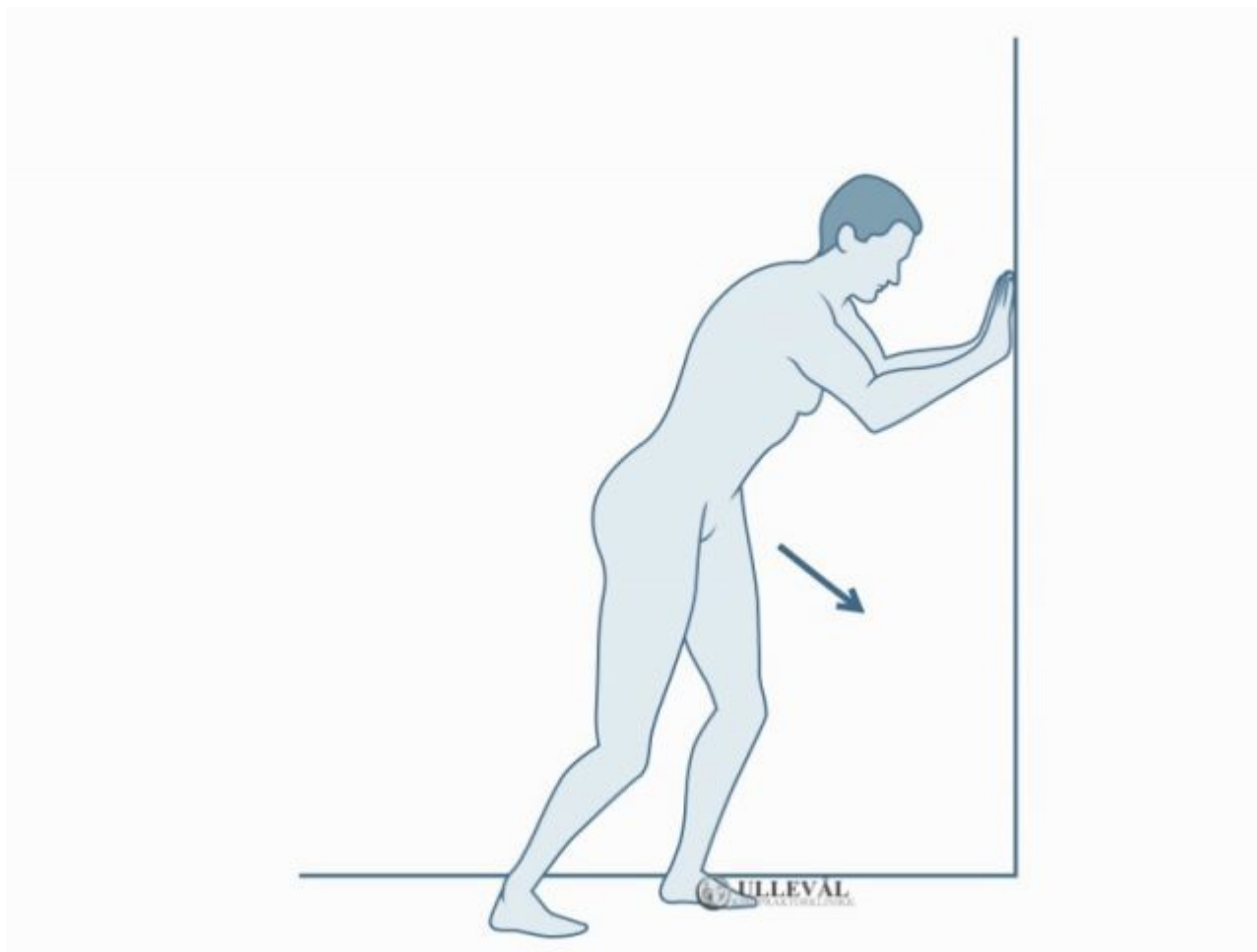
[Styrketrening](#)

## Tøyeøvelser

Stramhet i leggmuskulaturen har en sterk korrelasjon med smertene ved plantar fascitt. Plantar fascitt kan både føre til stivhet i leggmuskler, og stivhet i leggmuskler kan potensielt øke risikoen for plantar fascitt. Det er derfor fordelaktig å gjøre tøyeøvelser for å gjøre hverdagen din enklere, samtidig som de er meget enkle å gjennomføre. [1](#)

## Legg strekk mot vegg

- Sett ene foten foran den andre
- Bøy deg fremover til du kjenner en strekk på baksiden av leggen
- Hold i 20 sekunder
- Gjenta 3x



## Selvmassasje for plantar fasciitt

Mange har god effekt av å bruke en fotrulle, triggerpunktball e.l. for å redusere stivhetene som oppstår i foten.

- Legg rulle/ball direkte midt under foten
- Beveg foten frem og tilbake, fokuser på bløtvevene, kjenner du harde punkter som f.eks hælbenet ditt, eller tåbenene dine får du ingen ytterligere effekt.
- Øvelsen kan gjøres sittende og stående. Hvor du får mer

kraft ned gjennom rullen/ballen ved å gjøre det stående, men kan også være mer ubehagelig.

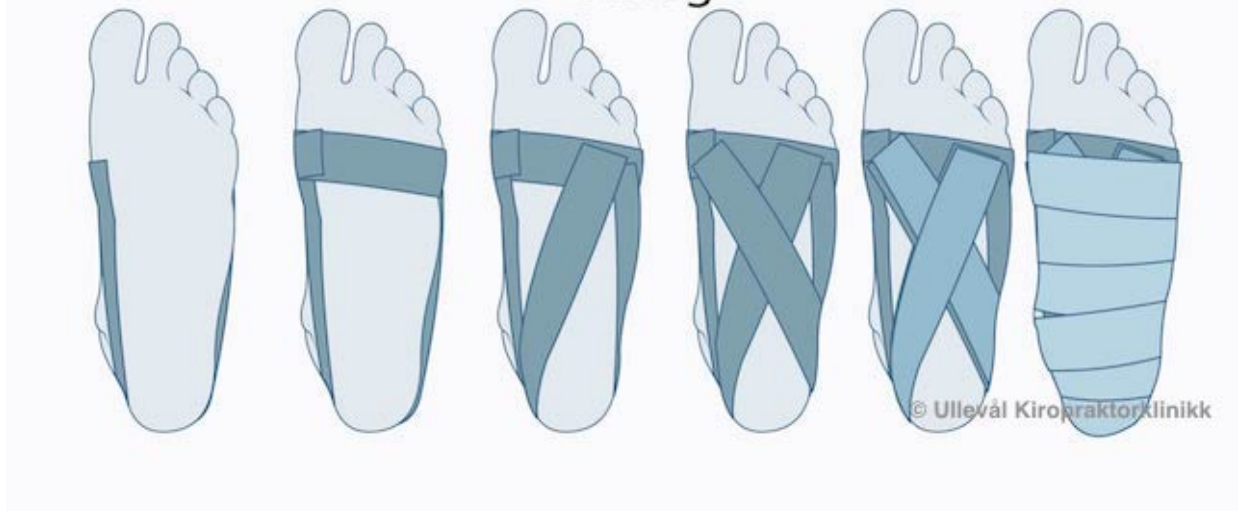
NB! Det er viktig å ikke overdrive, spesielt under perioder med akutte forverringer når det er mer betent. Vår anbefaling er å holde seg til 1 min hver annen dag, eller ved behov.

## **Taping for plantar fascitt**

Det å teipe foten kan hjelpe til å lindre fotsmertene, og kan være spesielt viktig for de som har behov for kortvarig, men umiddelbar støtte, som f.eks. idrettsutøvere før kamp/trening. Det bør alltid gjøres i samråd med terapeut, slik at du unngår ytterligere overbelastning, eller feilbelastning.

1. Legg en stripe tape fra innersiden av stortåen rundt hælen, til yttersiden av basen til lilletåen
2. Ta en remse tape fra tåballen og rundt foten, og avslutt under tåballen igjen.
3. Ta en ny remse tape, påfør den fra basen av lilletåen, rundt hælen på innersiden og så tilbake til basen av lilletåen.
4. Sett så på en ny remse, start på basen av stortåen, kryss hælen på yttersiden, og returner til innersiden.
5. Gå så fra innside av tåballen, rundt yttersiden av hælen og kryss over og avslutt på yttersiden av foten under basen til lilletåen. Gjenta opp til 3 ganger for støtte av plantar fasciaen.
6. For å avslutte, legg horisontale striper med tape opp langs hele foten for å dekke tapen.

## Taping av plantar fascitt 6 steg



Nå skal undersiden av foten være nesten helt dekket fra baksiden av tærne (metatarsal regionen) til hælen, som vil gi den ønskede støtten, slik at plantar fascia senen kan hvile med begrenset bevegelighet.

## Sko

Valg av gode sko bør ikke undervurderes. Ved plantar fascitt er god støtte langs fotbuen ofte mer effektiv enn god demping alene. Det er også meget viktig at skoene oppleves komfortable. Vi anbefaler å forsøke flere par sko fra forskjellige fabrikanter for å se hva som passer best til dine ben. Joggesko er som oftest typen sko som er best egnet til gange på harde underlag. [2](#)

[For flere gode sko tips, les vår artikkel om valg av sko for deg med fotsmerter.](#)

## Såler og hælkappe

Det er ikke alle tilfeller der det egner seg med joggesko, noen ganger må man ta på seg sko som ikke har den nødvendige dempingen og støtten du kanskje trenger. Det kan da være

fordelaktig med en liten såle eller hælkappe for ekstra demping i hælen.

Det er viktig å huske at dette ikke er ett fullverdig alternativ til gode sko, og bør ikke brukes som ett substitutt, heller ett tilleggssvalg.