

# Plantar fascitt og trykkbølgebehandling



Plantar fascitt kan være en smertefull tilstand og er et relativt vanlig problem, de fleste vil kjenne en eller flere som har, eller har hatt plagen. Trykkbølgebehandling er vist å ha god effekt sammen med andre bløtvevsteknikker og øvelser.

Plantar fascitt er en overbelastning av plantare fascien, en hinne under foten som gjør en viktig jobb for å redusere støtbelastninger. På norsk kalles denne hinnen seneplaten. Over tid brytes den ned og dens støtdempende effekt blir mindre. Ved betennelse og overbelastning vil man få tilstanden [plantar fascitt - en hælsmerte lokalisert under hælbenet ved festet av plantar fascia](#). Smertene kommer fra mikroskader i senen under foten og gjør det forferdelig smertefullt å gå,

spesielt de første skrittene etter å ha vært i ro, eller på morgenen når du våkner. Plantar fasciitt er ikke så komplisert som så mange vil ha det til. Plantar fascia'en har en viss bæreevne – og hvis man overstiger denne over tid så vil det forekomme skader.

## Hvem får plantar fasciitt?



De aller fleste tilfellene av plantar fasciitt skyldes overbelastning av plantarfasciens feste i hælbeinet. Dette skjer først og fremst ved langvarig ståing og ved mye gåing eller løping på hardt underlag. Servitører, idrettsutøvere som driver med mye hopping eller langdistanseløping, er ekstra disponerte. Personer som er overvektige, eller som er i lite fysisk aktivitet, er også mer utsatte. Dersom du har avvikende fotstilling, som for eksempel hulfot eller plattfot vil du være disponert for utvikling av plantar fasciitt. Det er vanlig at de med plantar fasciitt har stivhet i legg-, hamstring- og setemuskulatur. Det samme gjelder ubalanse i muskulaturen rundt hoften. Dette skaper økt støtbelastning i

foten og kan bidra til utvikling av symptomer. I starten er smertene verst på morgenen, blir mindre ved aktivitet, og øker etter aktivitet. Hvis det ikke igangsettes behandling, så forverres symptomene. Etter hvert er det smerte allerede i vektbæring som blir verre med aktivitet.

## Hva er den beste behandlingsmetoden for plantar fascitt

Tilstanden behandles best med forskjellige bløtvevsteknikker inkludert trykkbølge rettet direkte mot festet av plantar fascia på hælbenet, fot og legg. ([1](#), [2](#), [3](#), [4](#)). I de fleste tilfeller kan pasienter behandles med god effekt, avhengig av hvor lenge de har hatt plagen og så videre, men i andre tilfeller kreves det mer aktiv behandling som trykkbølge. Likevel vil det være personer som utvikler en kronisk form som kan vare lengre. Ved kroniske plager er operasjon aktuelt. Men en operasjon er ingen garanti for et godt resultat. Studier har vist at omtrent tre av fire som blir operert er godt fornøyd med resultatet

Vi deler konservativ behandling av plantar fascitt inn i fire kategorier:

- Muskulær behandling
- Leddbehandling
- Trykkbølgebehandling
- Øvelser og trening

De to best dokumenterte behandlingsformene av plantar fascitt er [trykkbølgebehandling](#) og leddbehandling – disse kan igjen kombineres med muskulært arbeid og instruksjon i hjemmeøvelser / tøyøvelser for best mulig effekt.



## **Slik fungerer trykkbølgebehandling:**

- Trykkbølge er en behandlingsmodalitet som vi ofte bruker ved både kroniske og akutte seneskader, ofte kalt senebetennelser, slimposebetennelser og andre skader i muskel og ledd.  
Fra munnstykket på trykkbølgepistolen sendes det lydbølger inn i det skadde området.
- Trykkbølgene vil kunne bryte ned skadet vev og kalk, og dermed setter igang en akutt betennelsesprosess i området. Dette vil stimulere kroppens tilhelingsprosess. Kroppen vil produsere friskt vev som erstatter det skadde vevet.
- Trykkbølgebehandlingen vil kort sagt bryte ned det skadde vevet i senen eller muskelen for deretter å bygge det opp igjen til en frisk sene eller muskel. Den nye senen vil være uten smerter og ha full styrke.
- Smerter ved behandling. Ved trykkbølgebehandling vil du oppleve at det er mer smerter under selve behandlingen. Skadet og ømt vev som blir utsatt for disse lydbølgene vil bli mer irritert og vil derfor gjøre vondt, men ikke

mer enn at du holder ut den korte tiden det varer. Dette er nødvendig å gå gjennom slik at det skadde vevet kan bli brutt ned og nytt og frisk vev bygges opp. Ordtaket jeg ikke er så glad i “vondt skal vondt fordrive” er dessverre sant når det gjelder behandling med trykkbølger. Vi anbefaler ikke å ta smertestillende eller betennelsesdempende medisiner før denne behandlingsformen da det kan forhindre kroppens ønskede betennelsesreaksjon.

## **Hvor mange behandlinger må til**

Normalt sett vil behandlingen utføres en til 2 ganger per uke 4-6 ganger totalt i den initielle fasen. Noen har behov for mer behandling enn dette, og andre blir bra raskere. Ved å kombinere trykkbølge med andre behandlingsformer og spesifikke opptreningsøvelser sikrer vi et bedre og langvarig resultat. En stor metastudie (Aqil et al, 2013) konkluderte med det man har visst lenge:

*“Trykkbølgebehandling er effektiv mot langvarig/kronisk plantar fascitt”*





En metastudie er den aller sterkeste forskningsstudien som finnes. Men det den sier er at det kan – ved kompliserte tilfeller – ta noe flere behandlinger enn de fleste terapeuter kanskje tror. Faktorer som spiller inn: varighet, tidligere nerveskader, kroppsvekt og styrke i nærliggende muskler. Men en tung person som har hatt plantar fascitt lenge må belage seg på et større behandlingsforløp (kanskje opp mot 12 behandlinger) før de kan forvente større bedring. Normalt sett vil mange oppleve bedring i løpet av 4-5 behandlinger – men dette varierer fra person til person.

Det er også viktig å utføre spesifikke fotøvelser for å forebygge at plagene kommer tilbake ([5](#)). sko med god støtdempning, eventuelt avlastende innlegg under hælen. Godt fottøy er viktig, og de som plages med hulfot eller plattfot, bør ha sko som er godt tilpasset foten. Det er viktig med avlastning, og du må da spesielt prøve å unngå langvarig gange eller løp på hardt underlag. Sykling eller svømming er et fint alternativ som treningsform.

En samlestudie publisert i 2018 viser imidlertid at spesialtilpassede innleggssåler ikke er mer effektive i behandlingen av hælmerter enn masseproduserte såler du får

kjøpt i sportsbutikken. Spesialtilpassede innleggssåler ga verken bedre smertelindring, bedre funksjon eller raskere tilheling.

## Kan alle få trykkbølgebehandling?



Denne behandlingsformen er trygg så lenge behandlingen utføres av autorisert helsepersonell, en fysioterapeut eller kiropraktor, med tilstrekkelig opplæring av trykkbølgeutstyret og i kontraindikasjoner ved behandlingsformen. Det finnes noen personer som ikke kan eller bør få denne type behandling. Disse inkluderer.

- Gravide (spesielt i første trimester)
- Blødere eller personer som bruker blodfortynnende medikamenter
- Akutte infeksjoner og sår
- Kreftpasienter
- Mottatt kortisonbehandling 4 uker før behandling

Trenger du time til trykkbølgebehandling kan du ta kontakt med oss på telefon, bruke vår online timebooking eller vårt kontaktskjema. Vi hjelper deg også med å finne en klinikk med trykkbølgeapparat i nærheten av deg.