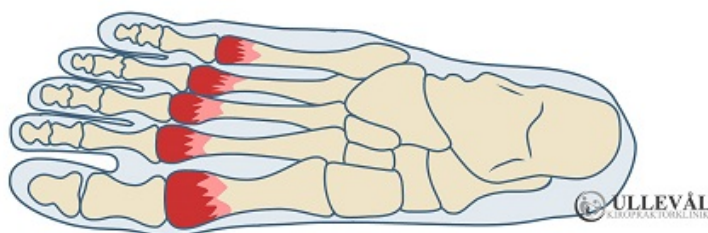
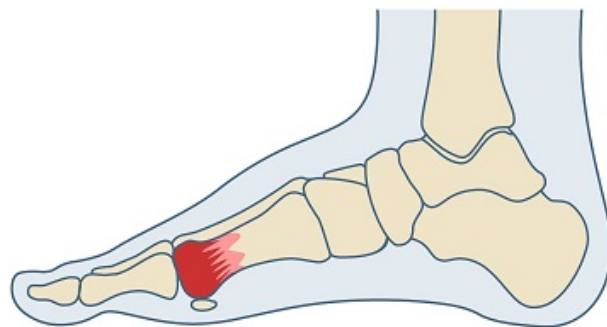


# Hva forårsaker forfotssmerter

Smerter i beina kan være meget hemmende i hverdagen. I denne artikkelen vil vi tar for oss noen av de vanligste årsakene til forfotssmerter, fra de plagene som kommer fra overbelastninger, til fotdeformiteter, slitasje og nerveproblematikk.

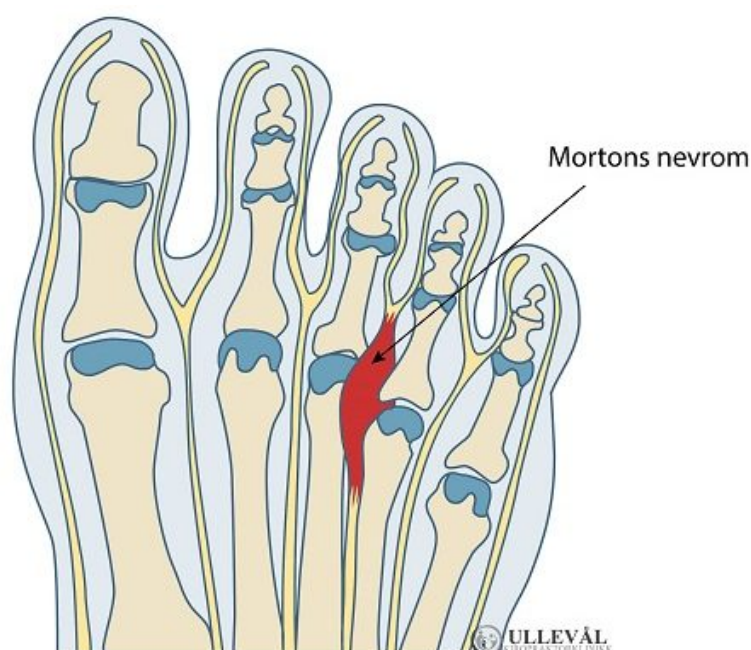
## Metatarsalgi

Metatarsalgi er en samlebetegnelse av smerter i midtfot. Ordet metatarsalgi er satt sammen av det latinske ordet metatars- som betyr midtre ben av fot, og -algi som betyr smerte. Smerter i midt- og forfot kan oppstå akutt eller etter vedvarende overbelastning som kan gi betennelse og irritasjon av leddkapsler, muskulatur, og ledd i forfoten. Plagene blir ofte verre ved økt belastning, som f.eks løping, eller lengre turer.



# Mortons nevrom

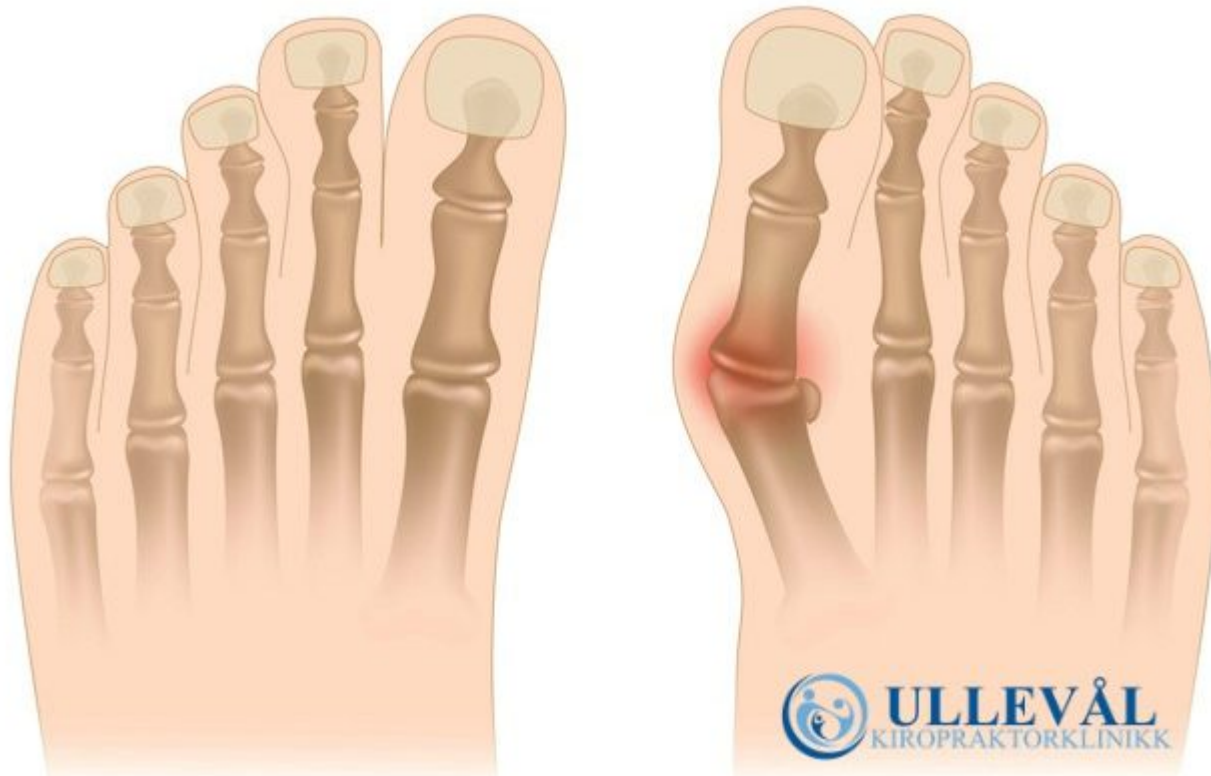
En av de vanligste årsakene til smerter i forfoten er mortons nevrom, en smertefull tilstand som kan oppstå ved kompresjon eller vedvarende irritasjon av nervene som går ut til tærne. Plagen oppstår normalt mellom tå 2 og 3, eller tå 3 og 4. Ved langvarig nerveirritasjon kan den ytre polstringen til nerven respondere med å danne fibrøst vev rundt nerven, for å skape det vi kaller en nerveknute. Opp til 80% av de med mortons nevrom opplever positiv effekt av konservativ behandling.



[Les mer om mortons nevrom i den oppdaterte 2020 guiden](#)

# Hallux valgus

Hallux valgus er en meget vanlig progressiv tilstand der stortåen står i en feilstilling ved stortåens grunnledd og peker inn mot de andre tærne. Dette kan skape en skarpere kant over grunnleddet som over tid irriterer hud og ledd, som kan gjøre det vanskelig å finne sko og annet fottøy som passer. Tilstanden er vanligere hos kvinner enn hos menn, og kan i tillegg til å gi smerter redusere balanse og øke fallrisiko hos eldre.



[Les](#)

[mer om Hallux valgus her](#)

## Hammertå

Hammertå er en vanlig fotlidelse som kan oppstå ved en ubalanse i musklene som bøyer og strekker tærne. Denne ubalansen fører til at tåens grunnledd bøyer seg oppover, og det neste leddet nedover, slik at tåen får en hammerstilling. Tilstanden er ufarlig, men kan gi smerter over det midtre leddet som peker oppover, som kan gnage mot skotøyet, samt plager ved tåens grunnledd. Typisk oppstår hammertær i tå nummer to, altså den som står ved siden av stortåa, og har en sterk assosiasjon med hallux valgus.



## Stressfraktur

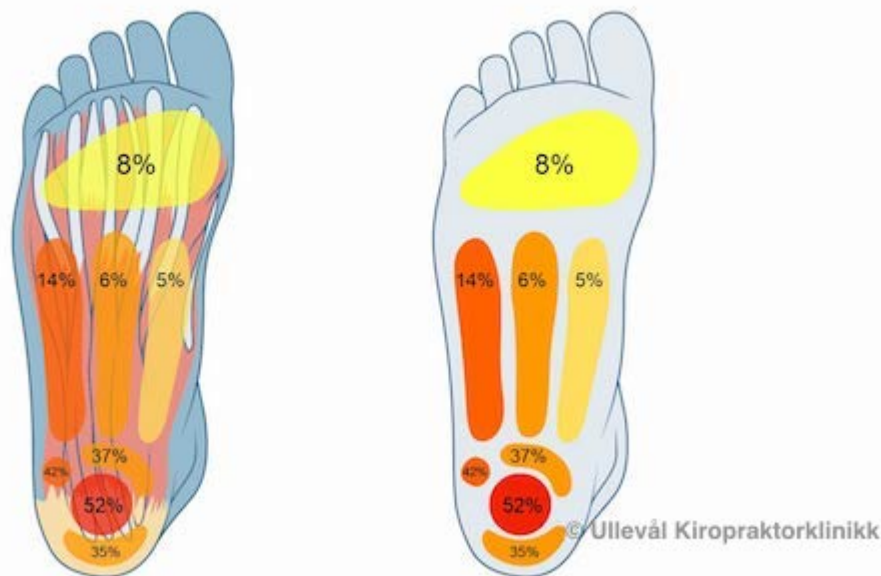
Tretthetsbrudd, eller stressfraktur på fagspråket, oppstår som følge av overbelastning over tid, ikke som følge av en akutt skade. Ved økning av treningsbelastning vil benvevet ha behov for tilstrekkelig hvile og restitusjon for å bygge seg opp sterkere, uten tilstrekkelig hvile klarer ikke foten å bygge opp benvevet og det kan dannes et tretthetsbrudd. Tretthetsbrudd har i tillegg en tendens til å returnere, og nærmere 60% av de med et tretthetsbrudd har hatt det før.

Frakturområder



# Plantar fasciitt

Over 1 av 10 av de med plantar fasciitt utvikler smerter i midt- og forfot. Denne plagen oppstår etter overbelastning over tid, som kan føre til sterke smerter og gå utover dagligdagse aktiviteter. Det er flere årsaker til at denne plagen gir smerter i forfoten blant annet senen sin utforming, der den strekker seg fra hælen til forfoten for å redusere støtbelastninger, og gi støtte til den langsgående fotbuen. Også det at mange forsøker å unngå å belaste hælen og dermed ender opp med å trække på forfoten og over tid overbelaste andre deler av senen.



[Ønsker du å vite mer om plantar fasciitt? Les vår store 2020 guide](#)

## Artrose

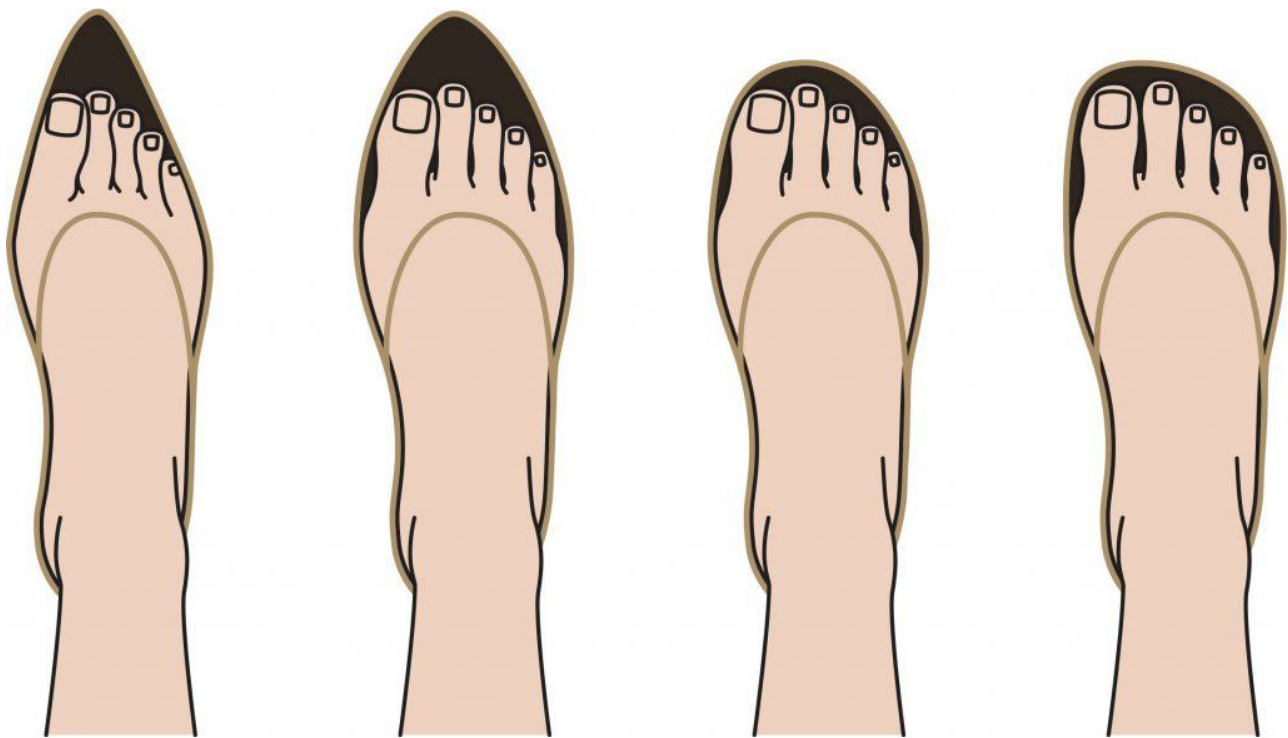
Slitasje i leddene, også kalt artrose er en vanlig årsak til fotsmerter blant eldre, men kan også oppstå hos yngre personer, spesielt de som har hatt et større traume, eller måttet igjennom kirurgiske inngrep på bena. Smertene kan være konstante eller starte når du belaster leddet. Det oppleves ofte stivere, spesielt på morgenen. Leddene kan være hovne og



fortykkede, spesielt etter belastning, og det er i tillegg vanlig med muskelsvakhet rundt leddet som er påvirket.

## Feil fottøy

Bruk av feil sko kan føre til unødvendig irritasjon og overbelastning av føttene dine. Ved feil skotøy siktes det ikke til sko med eller uten demping. Først og fremst så er det viktig at du velger riktig fottøy til riktig underlag, skal du f.eks. gå på tur i fjellet er det behov for mer støtte rundt ankene enn når du går på flatt underlag, og skal du gå en full dag på asfalt eller betong er det viktig å bruke sko med demping. I tillegg er det mange som bruker sko som enten er smalere enn bredden på foten, eller kortere enn lengden på foten, som kan trigge andre fotplager igjen.



[Les](#)

[mer om valg av riktig fottøy her](#)