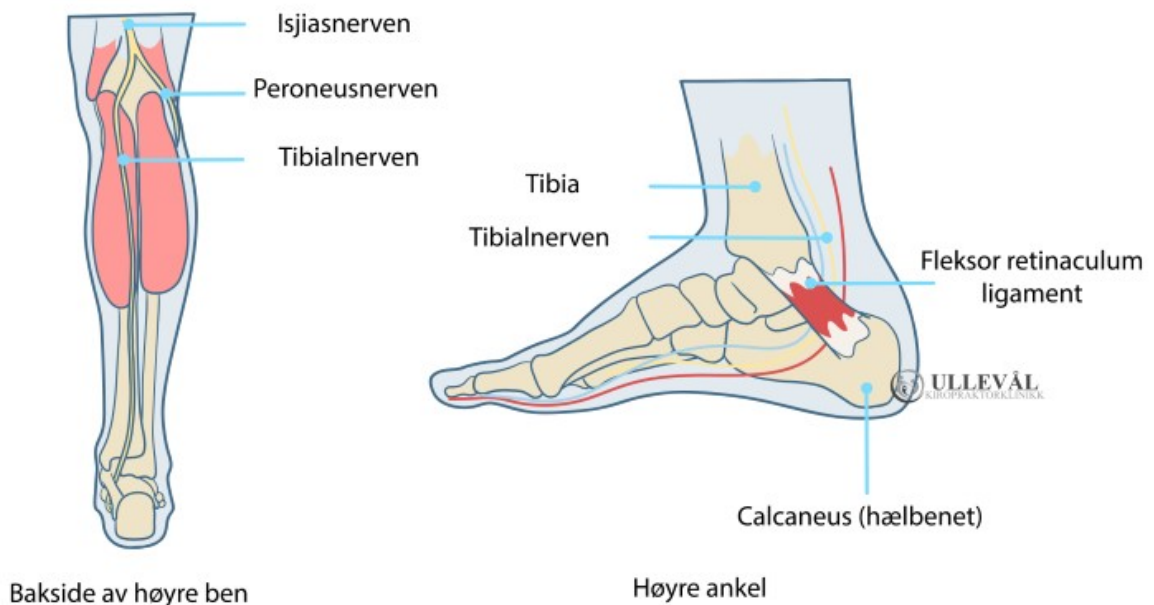


# Tarsal tunnel syndrom

Tarsal tunnel syndrom er en smertefull tilstand der en av nervene på innersiden av ankelen kommer i klem i en trang kanal nedenfor ankelkulen på innersiden av foten.

## Hva er tarsal tunnel syndrom

Tarsal tunnel syndrom er en tilstand der tibialis posterior nerven, eller en av dens forgreninger kommer i klem i det vi kaller tarsal tunnelen. Tarsal tunnelen er en kanal mellom innersiden av ankelkulen, kalt mediale malleole, ankelknoklene og et tynt bindevev kalt flexor retinaculum. I tillegg til tibialis posterior nerven, går også senene til musklene tibialis posterior og flexor digitorum gjennom kanalen.



Tibialis posterior nerven er hva vi kaller en mikset nerve, dvs at den bærer både sensoriske signaler fra foten, samt

motorsignaler til musklene på underside og i foten. Avhengig av hvor stor kompresjon er, og hvor den oppstår kan symptomene variere hos de med tarsal tunnel syndrom ([1](#)).

Pasienter med tarsal tunnel syndrom beskriver ofte symptomer som skytende smerte, nummenhet, kilende eller brennende smerte i foten, men også svakhet i fotmuskulatur kan oppstå.

*Nervekompresjoner er ikke uvanlig i kroppen, tarsal tunnel kan sees på som fotens versjon av den vanlige plagen [karpal tunnel syndrom](#) som kan oppstå i hånden. ([2](#))*

## **Faktorer som kan lede til tarsal tunnel syndrom**

Det er flere utløsende årsaker for å utvikle tarsal tunnel syndrom. Eksempelvis:

- Senebetennelse
- Leddbetennelse
- Traume
- Ødem
- Diabetes mellitus
- Åreknuter
- Postoperative skader

Samt andre tilstander som forårsaker redusert plass for nerven. Ved visse bevegelser av ankel- og fot, som f.eks ved gange så reduseres plassen for nerven ytterligere og dette kan gi smerter. Kvinner, økende alder og militærpersonell er også mer utsatt for å utvikle plagen. I opp mot 20% er plagene idiopatiske -det vil si at det ikke er mulig å vite den utløsende årsaken. ([3](#), [4](#))

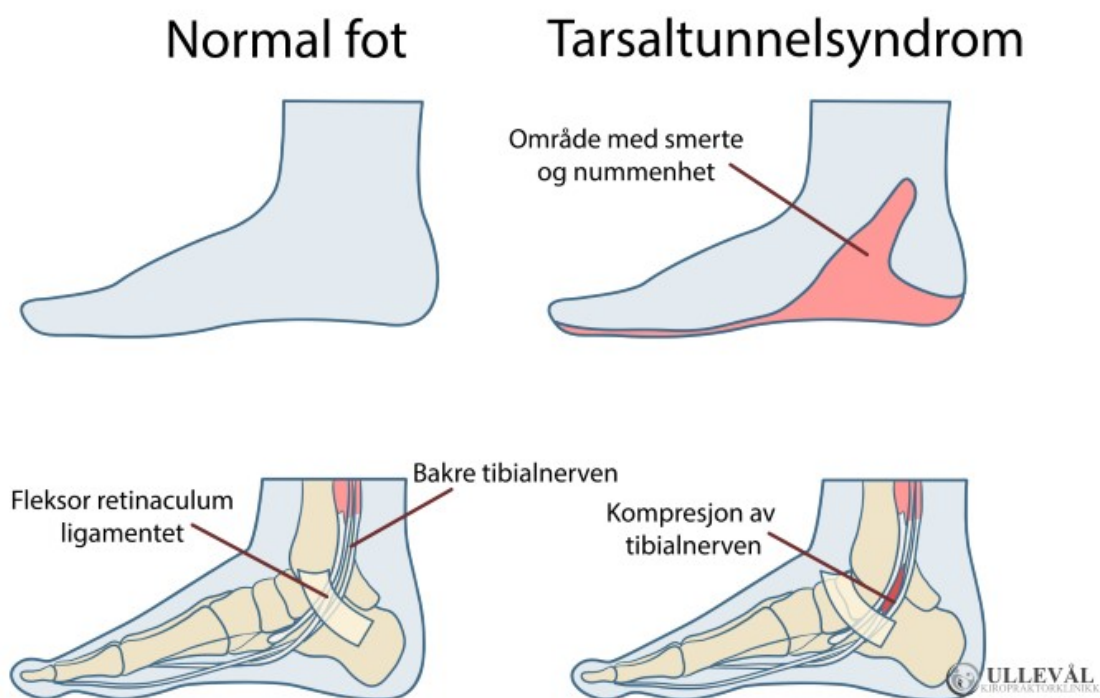
## **Undersøkelse og diagnostisering av tarsal tunnel syndrom**

Da tarsal tunnel syndrom kan presentere med en variasjon av symptomer, kan dette medføre at mange feildiagnostiseres. De

vanligste symptomene er:

- Smerte
- Kramper
- Parestese - endret førlighet
- Tå svakhet
- Nedsatt følelse under foten og innersiden av ankelen

Tidlig diagnostisering begrenser symptomer og langtids effektene av plagen.



Det er ingen tester som kan gjøres for å stille diagnosen med helt sikkerhet, så diagnosen settes på bakgrunn av din beskrivelse av plagen, neurologiske tester, funksjonstester, bildeundersøkelse og nervekonduksjonstester. Samt utelukkelse av andre årsaker til dine plager. (5)

*En vanlig differensial diagnose for tarsal tunnel syndrom er den vanlige fotplagen plantar fasciitt, les mer om plantar fasciitt ved å [trykke her](#).*

# Hvordan behandle tarsal tunnel syndrom

Konservativ behandling av tarsal tunnel syndrom består normalt sett av en kombinasjon av styrke- og tøyøvelser, hvile, innleggsåler, NSAIDS, samt lokalbedøvende som f.eks kortison. Andre konservative metoder som trykkbølgebehandling, laser, hælkipper, og skinner for avlastning bør også vurderes.

Hvilke behandlingsmetode som er riktig for deg, må tilpasses til den utløsende årsaken om dette er mulig å fastsette. F.eks vil innleggsåler ha god effekt på de med fotdeformiteter som plattfot, mens har du en underliggende leddsykdom, som f.eks leddgikt, kan NSAIDS og kortison være den mest effektive behandlingen.



Om bilder viser cyste eller annen hevelse som gir kompresjon på tarsal tunnelen kan kirurgi være indikert, og det kan være en god prognose ved å fjerne kompresjonen. Yngre pasienter har ofte bedre prognose enn eldre. ([5](#), [6](#), [7](#))