

Vondt under foten og hælen? Her er de vanligste årsakene!



Visste du at så mange som 1 av 6 voksne har vondt under foten? Fotplager er mest vanlig hos kvinner over 40 år og det finnes flere årsaker som kan gi smerter i foten.

I de fleste tilfellene der personer har vondt i beina eller føttene er det kun smertefullt og er som oftest ufarlig. I noen få tilfeller kan smertene i føttene være et symptom på mer alvorlig sykdom. Derfor bør dette undersøkes av en primærkontakt som f.eks. fastlege eller kiropraktor.

For å få riktig og så effektiv behandling som mulig, er det viktig å få korrekt diagnose så tidlig som mulig. I vår [kiropraktorklinikk i Oslo](#) har vi god erfaring med å diagnostisere slike fotplager. Vi har satt opp en liste over de vanligste årsakene til at folk opplever å få vondt under føttene.

Årsaker til at du kan få smerter under foten:

Det er flere diagnoser som kan resultere i smerter i og under foten. Her er noen:

- Plantar fascitt
- Mortons nevrom
- Stressfraktur
- Hælspore
- "Senebetennelse"
- Urinsyregikt/Podagra
- Komplikasjon fra diabetes
- Hallux valgus
- Nevropati / Polynevropati
- Prolaps i korsryggen
- B12 mangel
- Nedsatt blodtilførsel til føttene
- Raynauds sykdom
- Multippel sklerose
- Hjerneslag
- Bivirkninger fra medisiner

Plantar fascitt gir smerter under hælen

Den aller vanligste lidelsen som gi fotsmerter, og som vi behandler aller mest av i klinikken, er plantar fascitt. Dette er en [overbelastningsskade av plantar fascia](#). Plantar fascia er senen som går på undersiden av foten fra hælen og strekker seg framover til tærne.

Ved plantar fascitt har senen blitt overbelastet over lengre tid slik at det oppstår mikrorifter og småsprekker i senen. Disse mikroriftene gjør at det blir smertefullt å belaste foten og spesielt spensttrening gjør vondt.

Ved plantar fascitt vil smerten ofte sitte under hælen og kjennes ofte brennende eller stikkende ut. Ved plantar fascitt vil du oftest ha mest vondt under foten når du tar de første skrittene ut av senga på morgenen. Det vil også kunne være vondt under hælen når du drar stortåa opp fra bakken.

Plantar fascitt kan behandles med blant annet spesifikke fotøvelser, laserbehandling og andre manuelle teknikker. Les mer om hva du kan gjøre for å bli smertefri fra plantar fascitt.

Kan hælspore også gi hælsmarter?



En hælspore er en benet utvekst på hælen der plantarfasciaen fester seg til hælbeinet. Hælsporen kan dannes når senen, leddbånd og muskler blir utsatt for mye strekk over tid slik at det oppstår en kalkdannelse på senen. Denne kalken vil etter en tid kunne utvikle seg til hardt bein som kan sees på

et vanlig røntgenbilde.

Den benete utveksten under hælen vil oftest ikke gi smerter i seg selv, men den kan trykke på og irritere bløtvev slik at det blir betennelse og hovent rundt hælsporen. Dette vil kunne gi en god del smerter under foten og hælen. Når vi behandler pasienter med hælspore kan vi ikke fjerne selve hælsporen, men vi kan hjelpe til med å redusere stresset på muskler og sener i foten. Laserbehandling kan brukes for å redusere hevelse og betennelse.

Smerten under hælen ved en hælspore vil som plantar fascitt ofte beskrives som en stikkende og brennende smerte. Det er spesielt smertefullt ved de første skrittene på morgenen eller etter du har hvilt en stund.

Tretthetsbrudd i foten gir smerter

Tretthetsbrudd, eller stressfraktur på fagspråket, er ofte et resultat en overbelastning av foten. Typisk kan dette være ved økt treningsintensitet for raskt slik at beinvevet ikke rekker å bygge seg opp igjen etter hver økt.

Remodellering av beinvev tilpasser seg godt en gradvis økende belastning, men ved for mye belastning uten tilstrekkelig hvile klarer ikke remodelleringen å henge med. Da kan det dannes et tretthetsbrudd i foten.

Behandling av tretthetsbrudd er avlastning og hvile slik at beinet får tid til å restituere seg selv. I tillegg viser flere studier at medisinsk laserbehandling øker tilhelingen av brudd ([1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)).

Senebetennelse i foten

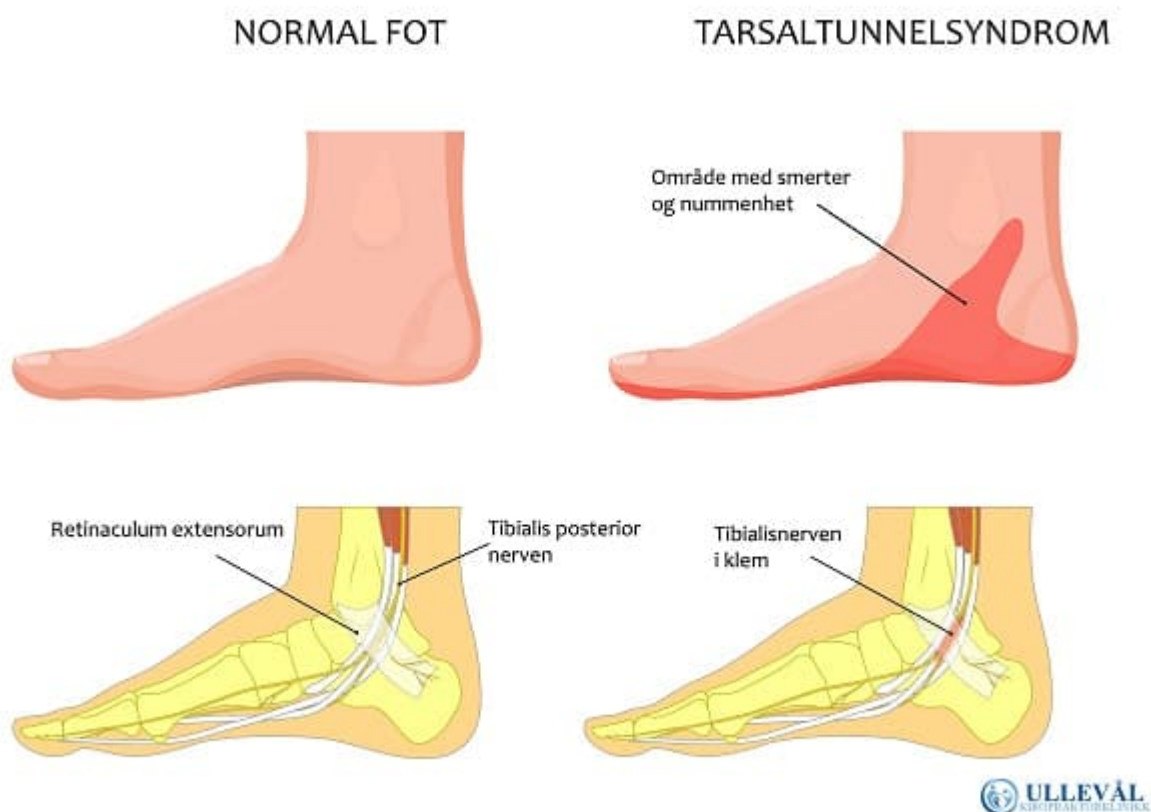
I foten har du 31 sener og hvis en eller flere av disse blir overbelastet kan det føre til at du får vondt i foten. Tidligere trodde vi i helsevesenet at slike "senebetennelser"

var pga betennelse, men nye studier viser at det ikke er noe betennelse i disse senene. Det er rett og slett overbelastede sener.

Den vanligste senen å få slik overbelastning i er plantar fasciaen, som går på undersiden av foten fra hælen og framover mot tærne. Som nevnt ovenfor vil overbelastning av denne senen gi en klassisk smerte under hælen men også under fotbladet.

I tillegg til plantar fasciaen er det flere andre sener som går fra muskler i leggen og ut i foten for å hjelpe å stabilisere og bevege foten. Disse kan også bli overbelastet i varierende grad og deretter bli vonde.

Tarsal tunnel syndrom gir smerter under foten



Tibialis nevralgi, eller tarsal tunnel syndrom som det kalles, oppstår når en nerve kommer i klem i foten. Det er tibialis

nerven som blir klempt i tarsal tunnelen i ankelen. Dette vil irritere nerven og du vil kunne få smerter under foten.

Mekanismene og symptomene ved tarsal tunnel syndrom er de samme som ved [karpaltunnelsyndrom](#), bare at symptomene kommer i foten selvsagt. Symptomene ved tarsaltunnel syndrom vil være at du får brennende og prikkende smerter i tillegg til nummenhet på undersiden av foten og hælen.

Smertene og nummenheten er oftest lokalisert til innsiden av fotsålen og hæl, i tillegg til den bakerste delen av ankelen på innsiden av foten.

Mortons Nevrom gir smerter under tåballene

Mortons nevrom



Mortons nevrom er en smertefull tilstand i framfoten og tærne. Oftest er smerten under tåballene mellom andre og tredje tå eller mellom tredje og fjerde tå. Ved [mortons nevrom blir det en fortykkelse av nervevevet i nerven som går ut til tærne.](#)

Fortykkelsen vil forårsake økt trykk i selve nerven som dermed vil ligge i klem og forårsake en skarp og brennende smerte under tåballen og mellom tærne. Du vil også kunne bli nummen og kjenne prikking i de involverte tær.

Kvinner er mest utsatt for denne tilstanden og det antas at høye hæler og trange sko kan ha en medvirkende årsak til at du får mortons nevrom. Vi anbefaler derfor at du bruker komfortable sko med bred tåboks. Mange av våre pasienter med mortons nevrom har i tillegg hallux valgus og får god smertelindring mellom tåballene ved å gjøre øvelser for hallux valgus.

Hallux valgus gir smerter i og under stortåens grunnledd



N
år stortåen bøyer seg ut mot de andre tærne på foten kalles dette hallux valgus. Dette er en av de vanligste langvarige fotplagene vi ser i primærhelsetjenesten. Denne tilstanden skjer ved at tåen bøyes ved stortåens grunnledd slik at det dannes en feilstilling i stortåen.

Smerten skjer ved at stortåens grunnledd trykkes mot trange sko slik hud, ledd og slimpose blir irritert, hoven og betent. Hallux valgus kan i mange tilfeller reverseres ved hjelp av spesifikke fotøvelser. Det er spesielt øvelsene "kortfot" og "spre tærne" som har vist seg å være særdeles effektive for hallux valgus.

På klinikken kan vi bruke flere teknikker for å rette ut feilstillingen i stortåen. I noen tilfellervil operasjon være nødvendig for å normalisere feilstillingen i tåen.

Hallux rigidus

Ved hallux rigidus vil stortåens grunnledd bli, som navnet tilsier, stivt og lite bevegelig. Det vil også kunne oppleves

en god del smerter i dette leddet.

Hallux rigidus er slitasjegikt, artrose, av stortåens grunnledd. Navngivningen på diagnosen er veldig enkelt beskrivende av tilstanden, det er stivhet (rigidus) i stortåen (hallux). I tillegg til stivhet vil det også bli en del irritisajon, rødhet og smerter i og under tåballen på stortåen.

Det vanligste problemet med denne tilstanden er å få smerter i stortåen. Hos de fleste vil smerten i tåen være tilstede ved bevegelse som f.eks. gåing eller løping, og noen få vil også være plaget når de er i ro. Andre igjen vil kun merke smerter når de drar stortåen oppover så langt det er mulig.

Stortåen vil være vanskelig å dra oppover i ekstensjon, vanligvis er det ikke noe problem å bevege tåen nedover. Hos enkelte som blir hardt rammet vil stortåen peke nedover hele tiden slik at det blir umulig å legge foten flatt på gulvet.

På oversiden av tåen kan en kul, en osteofytt, begynne å vokse. Dette er kroppens naturlige respons til at det er slitasje i leddet. Kulen kan gnage i skoen og huden kan bli irritert og sår.

Studier har foreløpig ikke helt klart å bekrefte hva som er årsaken til hallux rigidus, men mye tyder på at skader i leddet fra f.eks. traume eller urinsyregikt kan øke slitasjen i leddet.

Podagra / Urinsyregikt av stortåen

Podagra er den vanligste typen av revmatiske lidelser i Norge og den vestlige verden. Dette er urinsyregikt som rammer stortåens grunnledd. [Podagra er en særdeles smertefull og akutt betennelsestilstand i ledd, som rammer stortåen.](#) Forskning og analyser viser at sykdommen er på frammarsj og enkelte eksperter kaller det en epidemi.

Ved podagra vil du kunne få plutselig sterke og brennende smerter, stivhet og hevelse i stortåen. Anfallet kan vare fra noen dager til uker. Hvis tilstanden ikke blir behandlet på riktig måte vil urinsyregikten kunne komme tilbake flere ganger.

Ved tilbakevendende anfall av podagra vil det på sikt kunne skade ledd, sener og annet vev i nærheten av betennelse. Slitasjegikt som hallux rigidus kan etterhvert utvikle seg.

Tilstanden er forårsaket av forhøyet urinsyrenivå i blodet. Noen ganger vil urinsyren krystallisere seg og hope seg opp i ledd. Dette vil kunne stimulere kroppen til å aktivere en øyeblikkelig betennelsesreaksjon. Leddet vil derfor kunne bli ekstremt smertefullt, rødt, hovent og varmt.

Isjias

Isjiassnerven går på baksiden av setet og ned i låret helt ned i føttene. Ofte vil det også gjøre vondt under foten. Isjiassnerven er den største nerven i kroppen og hvis den kommer i klem i ryggen vil du kunne kjenne en intens smerte fra korsryggen og helt ned i føttene. Denne smerten kaller vi for "isjias", og er et symptom på at nerven er i klem av en eller flere årsaker.

Isjias er oftest i kun det ene benet av gangen og vil kunne beskrives som en intens brennende og elektrisk smerte. Det finnes flere årsaker som kan forårsake isjias, og det er veldig viktig å diagnostisere nøyaktig hva som er årsaken for å kunne gi rett behandling.

Årsaker til Isjias kan være:

- Prolaps i korsryggen
- Spinal stenose
- Piriformis syndrom
- Degenerative mellomvirvelskiver

- Spondylolistese
- Spondylolyse
- Spondylose eller slitasje i ryggen

Av disse er de vanligste årsakene spinal stenose, piriformis syndrom og prolaps i ryggen.

Spinalstenose

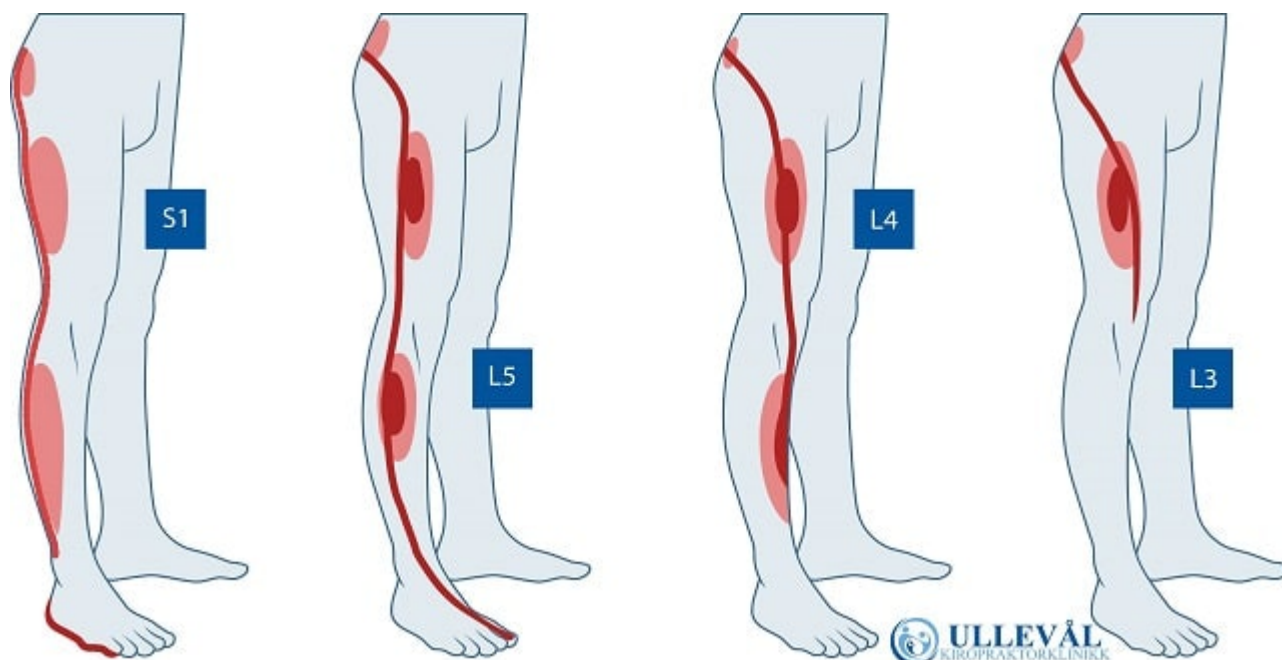
Ved spinalstenose vil spinalkanalen der nervene går gjennom ryggvirlene i korsryggen bli trangere. Dette vil ofte kunne være pga en medfødt trang kanal eller at det blir trangere pga slitasje og kalkpåleiringer i ryggen.

Piriformissyndrom

Piriformissyndrom oppstår når isjiasnerven blir klemt pga en overanspent piriformismuskel. Det er visse anatomiske forskjeller på hvordan isjiasnerven passerer bekkenet. Hos de fleste passerer nerven mellom piriformismuskelen og bekkenet, men hos noen går isjiasnerven gjennom selve piriformismuskelen. De som har en isjiasnerve som går gjennom selve piriformismuskelen, er noe mer utsatt for å få piriformissyndrom og få isjiassmerter nedover låret.

Prolaps i korsryggen

Prolaps i ryggen er en utbuling av mellomvirvelskivene i korsryggen som kan klemme på nerverøttene til isjiasnerven. Når nerven kommer i klem fra en prolaps vil du få smerter og symptomer ned i beinet der nerven går.



Nerverøttene i nedre del av korsryggen, L3-S1, gir symptomer i korsryggen og på utsiden av hoften i tillegg til å stråle ned i beinet. Området i beinet som får isjiasserter vil variere i forhold til hvilken nerverot som kommer i klem i ryggen. Når vi vet hvilken nerverot som er rammet vil vi kunne avgjøre hvilket virvelnivå prolapsen i ryggen er.

- S1 nerven gir symptomer på baksiden av låret og helt ned under fotbladet på foten
- L5 nerven gir mest symptomer på utsiden av lår og legg, og deretter går smerten på oversiden av stortåen.
- L4 nerven gir mest symptomer på utsiden og framside av lår og kne, deretter på innsiden av leggen og ned i ankelen og på innsiden av foten.
- L3 nerven gir mest symptomer på forsiden av låret, deretter stråler det ned på innsiden av leggen.

En kiropraktor eller lege vil kunne diagnostisere hva som er årsaken til din isjiasmerte. Noen Kiropraktorer har ekstrakompetanse i å diagnostisere og følge opp pasienter med isjias og prolaps. Dette gjør det effektivt og trygt å få oppfølging for prolaps i korsryggen hos kiropraktor.

Kiropraktorer på Ullevål Kiropraktorklinikk er trent i Prolapsforløpet og har høy kompetanse i å behandle isjias og

prolaps i ryggen.

Hammertå

Hammertå er en vanlig og plagsom fotlidelse og er spesielt vanlig hos eldre kvinner. Hammertå oppstår ved at tåens grunnledd bøyer seg oppover og det neste leddet bøyer seg nedover slik at tåen får en hammerstilling. Denne feilstillingen i tærne rammer oftest tå nummer to, altså den som står ved siden av stortåa.

Årsaken til hammertå er at det er en ubalanse i musklene som bøyer og strekker tærne. Det antas at bruk av høye hæler kan ha en medvirkende årsak til denne lidelsen. Hammertå sees ofte på begge føttene og det er en sterk assosiasjon med hammertå og hallux valgus (feilstilling av stortåen).

Smerten ved hammertå vil ofte komme ved det midtre leddet som peker oppover og vil ofte kunne gnage mot skotøyet. Det vil også kunne være smerter under foten ved tåens grunnledd.

Polynevropati



Polyneuropati er symptomer på at de perifere nerverne, altså de nerverne som går ut fra ryggen og ut i armer eller bein, har blitt skadet. Ved polyneuropati vil symptomene kunne være prikking, nummenhet og smerter under foten.

Det er flere symptomer på denne nervetilstanden, avhengig av hva som er årsaken til nerveskaden. Noen av de vanligste symptomene kan være

- Rare sensibilitetsendringer kjent som parestesi
- Plutselig skarp smerte
- [Brennende og prikkende følelse i hender](#) og føtter.
- Ekstremt følsomhet for berøring av huden
- Nummenhet
- Svakhet i armer eller bein
- Lett for å snuble
- Vanskelig å svelge.

Det er flere årsaker til denne type fotsmerter, men de vanligste årsakene er oftest komplikasjoner fra diabetes eller B12-mangel. Uansett er det nødvendig med en grundig

undersøkelse hos fastlege for å finne den nøyaktige diagnosen.

Akillestendinitt gir smerter i ankelen



Akillestendinitt er en overbelastningsskade av akillessenen og gir en brennende smerte og stivhet 2 til 6 cm ovenfor hælen. Smerten vil som oftest være mest intens tidlig på morgenene og de første skrittene ut fra sengen vil være aller verst. Etterhvert som du beveger deg litt mer utover dagen vil smerten avta noe.

Ved langvarig plage vil det ofte bli en konstant og intens smerte. Akillessenen vil kunne bli litt fortykket og hoven, og det vil være vondt å klemme på den.

Akillessenen er den største og sterkeste senen i kroppen. Den er en forlengelse av gastrocnemius- og soleus musklene i nedre del av leggen og fester inn i calcaneus (hælen). Til tross for at senen er veldig sterk blir den utsatt for stor belastning

når du løper. Når den utsettes for mye belastning eller feilbelastning kan det utvikle seg mikrorifter i senene. Det er disse mikroriftene som gir den karakteristiske smerten på hælen.

Som nevnt ovenfor var det tidligere en generell oppfattelse av at det var senebetennelse i disse vonde senene, men dette stemmer ikke. Det ble også benyttet [injeksjon med kortisjon for disse "senebetennelsene", men dette ser vi at ikke fungerer så godt.](#)

Som du ser er det flere tilstander som kan forårsake smerter i eller under foten. Er du plaget av fotsmerter anbefaler vi at du tar kontakt med en dyktig kiropraktor i nærheten av der du bor. Hvis du bor i Oslo-området er du hjertlig velkommen til å [bestille time hos oss.](#)