

Informationsblad kring Plantar fasciit

Plantar fasciit är en av de vanligaste anledningarna till att man får ont på undersidan av foten. Plantarfascian är en tjock senaplatta under foten som belastas kontinuerligt vid gång, löpning och stående. Vid tyngre eller ensidig belastning kan en överbelastningsskada i senfästet uppstå och ge mycket besvär. Vid upprepade skador under längre tid kan i vissa fall ett benutskott bildas från främre, nedre delen av hälbenet. Utskottet syns vid röntgenundersökning, varför detta tillstånd ofta benämns lite felaktigt för "hälsporre". Vid Plantarfasciit har man morgonsmärta och igångsättningssmärta, tryckömhet över inre/främre delen av hälen och ofta problem med att gå barfota på hårt underlag.



Rekommendationer

- Prognosen för att bli helt återställd är god över längre tid. (1- 1 ½ år)
- När du börjar uppleva symtom från hålfoten och hälen, tänk till kring vad som kan ha orsakat överansträngningen och ändra på det, börja stretcha senan under foten och vadmuskulaturen.
- Använd skor med bra dämpning och uppbyggnad i hålfoten, även inomhus. Gärna löpar- eller promenadskor. Man kan även köpa ett par fotriktiga hålfotsinlägg att ha i skorna.
- Det är alltid bra att röra på sig utan att förvärra smärtan, tex cykling, simning och rodd belastar plantarfasciian väldigt lite så man kan fortsätta konditionsträna.
- Stretching och rörlighetsövningar för senan skall göras några gånger dagligen.

Smärtan går ofta i perioder och om du får mer ont är det viktigt att du notera i vilken situation du får det och var smärtan upplevs. Det är viktigt för att kunna utvärdera effekten av behandlingen och hur man skall gå vidare med behandling av din fot.

Övningar

Reps:

Set:

Reps:

Set:

Reps:

Set: