Till dig som har ont under hälen

Smärta under hälen kommer oftast från det bindvävsstråk som löper från hälens framsida till tårnas grundleder på fotens undersida. Medicinskt används termen plantar fasciopati, men kallas också för plantar hälsmärta eller ”hälsporre”. Besvären är vanliga och drabbar ungefär en på tio personer. Det är vanligare att drabbas som överviktig eller löpare. Ofta hänger besvären samman med belastning. Smärtan upplevs som starkast vid första stegen på morgonen eller första stegen efter en längre stunds sittande. Prognosen är god även om besvären ofta blir långvariga. De klingar vanligtvis av inom ett års tid.

Tänk på detta i din vardag

Beroende på hur aktiv du varit sedan innan kan du behöva anpassa hur mycket och på vilket sätt du är fysiskt aktiv. För dig som löptränar kan det vara aktuellt att minska träningsmängden under en period eller välja en annan träningsform. När smärtan tillåter kan du sedan gradvis trappa upp löpträningen igen. Om du har övervikt är viktminskande åtgärder att rekommendera.

Så här hjälper vi dig

Besvären kan bli bättre av att du börjar styrketräna fot- och vadmuskulatur och stretchar plantarfascian. En fysioterapeut kan instruera dig och lägga träningen på den nivå som är rätt för just dig. Träningen hjälper dig att tolerera mer belastning. På det sättet kan du vara aktiv med mindre smärta. Vid behov kan du också prova tejpning av foten och få råd om skoinlägg för att lindra dina besvär.