

Till dig som har ont i hälsenan

Smärta i hälsenan är ett av de vanligaste besvären i underben och fötter. Tillståndet kan drabba både personer som rör sig lite och idrottare. Det är dock vanligast bland fysiskt aktiva personer i åldern 40 – 59 år och drabbar ofta löpare. Smärtan kan sitta både i senfästet mot hälbenet eller några centimeter upp längs hälsenan. Besvären är vanligare bland de som är överviktiga, har högt blodtryck, höga blodfetter eller diabetes. En alltför snabb förändring av träningsmängd och -intensitet kan också öka risken för att drabbas. Prognosen vid rätt hantering är god, men ha tålamod och bered dig på att det kan ta flera månader att bli av med smärtan i din hälsena. Om tillståndet ignoreras finns risk för att besvären kan bli långvariga.

Vad kan du göra själv?

Vid smärta i hälsenan är det viktigt att se över balansen mellan belastning och återhämtning. Försök att utföra dina vardagliga aktiviteter som vanligt så länge smärtan känns acceptabel och inte förvärras. Smärta är en varningssignal och inte nödvändigtvis ett tecken på skada. Vissa kan tillfälligt behöva minska sin aktivitetsnivå jämfört med innan de fick ont. Se över om något i din livsstil kan förbättras som exempelvis kost, vikt, motion och sömn så att du får bästa möjliga återhämtning. Livsstilsfaktorer kan påtagligt påverka din smärta. Det är viktigt att du gör förändringar utifrån din specifika situation.

Vilken hjälp kan du få?

En fysioterapeut/sjukgymnast gör en noggrann undersökning och hjälper dig därefter med lämplig behandling för just dina besvär. Regelbunden anpassad träning är en viktig del av behandlingen för att successivt kunna öka tåligheten hos din sena. Tidigare har den vanligaste träningen utförts excentriskt på ett ben, där man långsamt sänker ner hälen efter att ha stått på tå. Senare års forskning har dock visat att även annan träning har samma effekt på tillståndet. Gemensamt för de olika träningsuppläggen är att de innefattar träning av vaden på något sätt och att belastningen bör ökas över tid. Träningen behöver ofta anpassas efter dina individuella förutsättningar, men en lägre nivå av smärta är acceptabelt under träningen.

