

Patientvejledning

Hvad er plantar fasciitis og hvordan behandles det?

Plantar fasciitis (ofte fejlagtigt kaldet "hælsore") er en tilstand, hvor bindevævet under foden (fascia plantaris) bliver overbelastet og smertefuld. Typisk oplever man smerter ved de første skridt om morgenen, en midlertidig lindring efter opstart og derefter fornyede smerter ved fortsat aktivitet.

1. Aflastning af foden

- Undgå aktiviteter, der belaster foden i længere tid, såsom langvarig gang, ståen, løb og hop.
- Brug gode sko med støddabsorberende egenskaber, stiv sål og stiv hælkappe – dette kan være afgørende for at mindske belastningen.
- Overvej at bruge særlige indlæg med svangstøtte eller hælklæbe samt taping af hælen for ekstra støtte.

2. Øvelser og udstrækning

Strækøvelser for lægmusklerne

Ved gastrocnemius-udspænding lægges hænderne mod væggen, og benet, der skal udspændes, glides bagud med knæet bøjet så langt det kan komme, og derefter rettes knæet ud og strækket må gerne holdes i 30 sek eller mere.



Stå med knæet strakt, og læn dig langsomt bagud, så du mærker et godt stræk i lægmusklen.

Stræk for foden



I fascia plantaris udspændingen placeres den fod, der skal strækkes, oven på det modsidige knæ, fodleddet skal bøjes maksimalt i retningen af samtidig knæ, og derefter trækkes tæerne op, hvilket spænder den ømme fascia plantaris. Herefter masseres denne blidt langs dens længde.

Med let bøjede knæ og tæerne trukket op (dorsalfleksion) opnås et godt stræk af fascia plantaris – hold strækket i 10–20 sekunder ad gangen - gentag dette 10 gange morgen, middag og aften.

Styrketræning

Udfør kontrollerede hælløft, fx ved at stå på en trappe, for at styrke fodens muskler og understøtte helingsprocessen. Læg et håndklæde under dine tæer, så de bliver trukket op – det hjælper med at aktivere en vigtig mekanisme i foden.

Øvelsen skal laves hver anden dag i 3 måneder.

Hvert hælløft skal udføres langsomt:

- Løft dig op over 3 sekunder,
- Hold i 2 sekunder i toppen,
- Og sænk dig ned over 3 sekunder.

I starten skal du vælge en vægt (eller belastning) som du kan løfte 12 gange med god teknik – det kaldes 12RM – og det skal du gøre i alt 3 gange (“3 sæt”). Hvis du ikke kan klare 12 gentagelser med ét ben, så udfør øvelsen med begge ben.

Efter 2 uger øger du belastningen ved at bruge en rygsæk med bøger. Nu skal du lave 10 gentagelser pr. sæt, og du skal lave 4 sæt.

Efter 4 uger øger du igen belastningen, og du skifter til at lave 8 gentagelser pr. sæt i 5 sæt.

Når du bliver stærkere, tilføjer du flere bøger i rygsækken, så øvelsen altid udfordrer dine muskler.

Hvis du på et tidspunkt har svært ved at udføre det krævede antal gentagelser med ét ben, skal du *midlertidigt* udføre øvelsen med begge ben, indtil du er klar til at gå tilbage til enkeltbens hælløft.

3. Tålmodighed og opfølgning

- Det er vigtigt at have tålmodighed – de fleste oplever en markant bedring inden for 12 måneder, hvis man følger behandlingsanvisningerne nøje.
- Følg lægens råd og vær konsekvent med øvelserne.
- Hvis der ikke opnås bedring efter cirka 6 måneder, kan yderligere behandlinger som injektioner eller andre metoder blive relevante.

Vigtig information:

- Billeddiagnostik (fx røntgen, ultralyd eller MR) er sjældent nødvendig – diagnosen stilles primært ud fra din sygehistorie og en klinisk undersøgelse.
- Hovedbehandlingen består af tid, aflastning og øvelsesterapi, som alle er afgørende for, at tilstanden kan heles.