

Hælsmerter

Hælen er det punkt på foden som sættes først i jorden ved gang. Hælen rammer jorden med stor kraft og derved kommer der en meget stor belastning på et meget lille område (hælpuden). Hælpudens opgave er at absorbere det stød der kommer fra nedslaget af hælen i jorden og understøtte kroppens vægt.

Der er forskellige smerte tilstande i hælen som giver store problemer med gang, løb, hop etc. Disse smerter kommer ofte af overbelastning, forkert fodtøj, dårlig stødabsorbering, fejlstilling i fødderne. Og de skal tages alvorligt og gøres noget ved. Ellers kan de udvikle sig til kroniske smerter.

De mest almindelige hælsmerter er

- Hælsore (plantar fasciitis)
- Hælburitis (hævelse i slimsæk)
- Hælpudedefekt

Hælsore

Hælsore er et ret almindeligt problem som kommer af overbelastning. Hælsore vil på et røntgenbillede ses som en lille knogleudvoksning på hælbenet/ hælknoglen. (calcaneus). Hælsore kan sidde forskellige steder på hælknoglen. Hælsore kan ikke ses på selve hælen men ved tryk på hælballens omgivelser vil/kan der være dybdeliggende smertefulde områder.

Behandling

Som det første skal man sørge for god stødabsorbering i form af sko, hælflastningsåler. Derefter skal man gå til en fodterapeut og få lavet en fod og gang analyse. Da det ofte er pga. af en fejlstilling i fødderne/hælen at denne tilstand er accelereret, vil et fodindlæg med et tilbagelagt svangløft hjælpe med det samme. Ved meget kraftige smerter som gør at man ikke kan gå gives en binyrebarkhormon indsprøjtninger (egen læge) direkte i hælballen. Dette hjælper på smerterne men fjerner ikke årsagen til hælsporenen. Det kan ikke anbefales at gentage denne behandling da binyrebarkhormon har en skadelig virkning på vævet i fødderne. Det gør vævet tyndt og sårbart.

Hælsore /hæl smerter er desværre en langvarig lidelse. Så jo hurtigere en behandling sættes i værk, desto bedre resultat vil man få.

Jeg har behandlet patienter, hvor smerterne forsvandt på en uge.