

Plantarfasciitt

VANLIG SKADEMEKANISME: Overbelastning av fotsålen

På undersiden av foten har vi en sene-plate som kalles plantarfascien. Den har utspring fra forkanten av hælbenet og brer seg i vifteform frem til tærne. Plantarfasciitt er en tilstand hvor plantarfasciens feste til hælbenet er overbelastet og irritert. Tilstanden er mest

vanlig blant utøvere fra 40 år og oppover. De fleste tilfellene skyldes overbelastning av plantarfasciens feste til hælbenet. Langvarig ståing eller gåing/løping på hardt underlag gir økt risiko for tilstanden. Langdistanseløpere og utøvere som driver med mye hopp,

er særlig disponert. Har man bedrevet lite fysisk aktivitet eller er overvektig så er også risikoen større for å få plantarfasciitt. Avvikende fotstilling som hulfot eller plattfot kan også medføre en økt sårbarhet for belastninger i plantarfasciens feste på hælbenet.



KJENNETEGN

Det viktigste symptomet er smerter under hælen ved belastning. Smerten er mest uttalt like i forkant av hælbenet og smerte utløses når man trækker ned på foten.

Smerten er ofte verst ved start av aktivitet etter hvile og tidlig på dagen. Smerten kan avta litt etter oppvarming. Har man smerter i hvile så er det ofte verst om kvelden.



BEHANDLING

Undersøkelse og utvikling av tilstand gir nok informasjon til å stille diagnosen. Ultralyd eller MR kan bekrefte diagnosen, men er sjelden nødvendig.

Hos noen personer kan man finne en utvekst på hælbenet. Dette kalles en hælspore. Hælspore kan imidlertid også finnes hos personer uten plantarfasciitt.

Tilstanden er selvbegrensende og går oftest over i løpet av ett år eller to uavhengig av type behandling. Det er imidlertid flere tiltak som kan iverksettes for å lindre plagene.

Ved akutte plager kan foten avkjøles, avlastes og holdes hevet når man er i ro. Betennelsesdempende medisin (NSAIDs) kan lindre smertene.

Kortison injeksjon i det betente området synes å ha god kortvarig effekt. Nattskinne kan benyttes for å strekke ut plantarfascien på natten.

Ved langvarige plager kan det benyttes støtdempende innlegg under hælen. Godt tilpasset fottøy er viktig. Viktig å unngå langvarig gange eller løp på hardt underlag. Sykling eller svømming er god alternativ trening. Det kan hjelpe å tøye muskulaturen på baksiden av legge. Operasjon gjennomføres en sjelden gang, med noe usikkert resultat.