

# Vejledning til behandling af hælspe (fasciitis plantaris)

## Generelt

Hælspe eller betændelse i hulfodssene (fasciitis plantaris) er en tilstand, der kommer på grund af overbelastning af fodsålepladen. Der er ofte betydelige smerter under hælen. De hyppigste årsager til hælspe er overbelastning af hulfodssenen på grund af evt. overvægt, dårlig støddabsorption i skoene eller forkert træning. Overbelastningen medfører, at der udvikles en irritationstilstand i området, hvor sene fæstner til hælen. Efter længere tid, kan der ses forkalkninger i senehæftet, som kan ses på røntgen som en hælspe.

## Behandling

For at forebygge og behandle en hælspe, bør du følge disse råd:

- Tab dig hvis du er overvægtig.
- Cykling eller svømning som motionsform frem for løbe- og gåture, så længe du har smerter i hælen.
- Varm ordentligt op før evt. løb.
- Brug sko med god støddabsorption.
- Skift løbeskoene ud med passende mellemrum.
- Lav fysioterapeutiske øvelser i henhold til [www.sportnetdoc.dk](http://www.sportnetdoc.dk) eller via fysioterapeut.

Kontakt klinikken, hvis ovenstående ikke hjælper. Medicinsk behandling eller enkelte indsprøjtninger med binyrebarkhormon kan være nødvendig. Klinikken anbefaler næsten aldrig operation.

*Nikolaj Rindom  
Speciallæge i Ortopædkirurgi*