

Information

til patienter og pårørende

Plantar fasciitis **svangsenebetændelse**



REGION SJÆLLAND

HOLBÆK SYGEHUS



- vi er til for dig

Forekomst

Svangsenebetændelse er en af de hyppigste årsager til smerter under hælen.

Det rammer mennesker i alle aldre men er almindeligst fra 40-årsalderen og opæfter. Det er en hyppig lidelse hos idrætsudøvere (løbere) og militærpersonel.

Svangsenebetændelse opstår som følge af en kombination af en række årsager betinget af forhold hos patienten (fejlstillinger, muskelspændinger osv.) samt ydre påvirkninger (valg af fodtøj, belastning fra daglige aktiviteter).

Overbelastning

- Langvarig stående stilling, gang eller løb på hårdt underlag hos utrænede og med dårligt fodtøj.
- Idræt som medfører mange hop

Fejlstilling i foden

- Fodtøj med hårde såler
- Arbejde som indebærer langvarig stående stilling
- Overvægt.

Sygehistorie

- Gradvis tiltagende smerter under hælen, specielt på indersiden, og typisk ca. fem centimeter fra hælsens bagerste ende
- Smerterne er i begyndelsen kun til stede ved belastning, men efterhånden også i hvile
- Af og til stråler smerterne fremad i foden, og de kan omfatte størstedelen af hælsens underside
- Smerterne er ofte værst om morgenen for så at aftage i løbet af dagen. De første skridt ud af sengen om morgenen er de værste. Hvis smerterne er til stede også i hvile vil disse typisk være mest intense om aftenen.
- Smerterne kan lindres hos nogle patienter, ved at de går på tæer
- Mange patienter kan berette om udløsende forhold, f.eks. øget træningsintensitet, nye sko eller træning på andet underlag

Behandlingsmål

Lindre ubehag, dæmpe inflammation og forebygge fremtidige gener.

Generelt om behandlingen

Almindeligvis uden operation. Operation kan komme på tale i kroniske tilfælde eller ved mistanke om ruptur, men resultaterne er ikke overbevisende.

Der foreligger et stort antal forskellige behandlingsmuligheder. Dette er et vidnesbyrd om, at ingen af behandlingerne har vist sikker effekt i gentagne undersøgelser, hvor naturforløbet med svingende smerteintensitet tages i betragtning.

Hvad kan du selv gøre?

- Aflastning
- Hensigtsmæssigt fodtøj
 - God længdebue i skoen modvirker udstrækning og træk i senepladen
 - Hælbygning
 - Evt. specialindlæg med udsparring udfor det smertefulde område
 - Der er ikke enighed om, hvilke ændringer der er bedst. Måske er det vigtigst at kunne skifte fodtøj hyppigt og bruge sine egne erfaringer

- Alternativ træning
 - Undgå langvarig stand eller gang på hårdt underlag
 - Udspænding af senen

Medicinsk behandling

- Kortvarig smertelindring
- Lokal injektion af steroider

Anden behandling

- Udstrækning, indlæg og tape synes at være bedst dokumenteret
- Fysioterapi med specifik udstrækning af senen
- Indlæg
- Natskinne

Hælsore, som er en knogleforandring langs fæstet af senen blev tidligere opfattet som en komplikation eller senfølge til fasciitis plantaris.



Ring til os, hvis:

- Du har smerter
- Du har rødme omkring evt. operationssår
- Du har sivning fra evt. operationssår
- Der har været tvivl om forløbet



Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling

Holbæk Sygehus, Smedelundsgade 60, 4300 Holbæk

Mail: hol-ortkir@regionsjaelland.dk

Hjemmeside: www.regionsjaelland.dk/holort

Ortopædkirurgisk Ambulatorium 42-2 (stuen)

Sekretær, tlf.: 59 48 44 70 (hverdage kl. 9.00-15.00)

Sygeplejerske, tlf.: 59 48 44 72 (hverdage kl. 8.00-8.30)

Opdateret januar 2020 af:

Fodteamet

Ortopædkirurgisk Afdeling

REGION SJÆLLAND

HOLBÆK SYGEHUS



- vi er til for dig