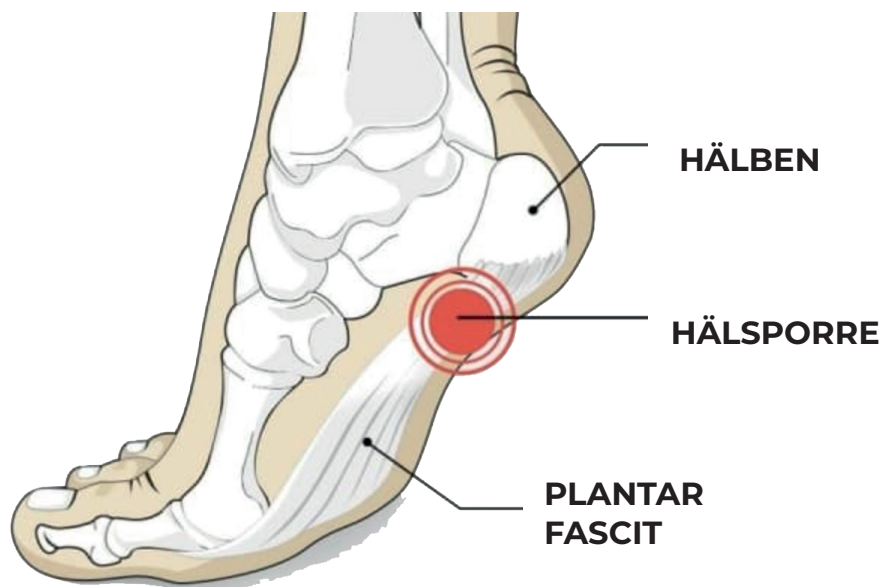


PLANTAR FASCIIT/ HÄLSPORRE



VAD ÄR PLANTAR FASCIIT?

Plantar fasciit är en vanlig orsak till smärta under foten, ofta kring hälen. Det uppstår när bindväven under foten – plantarfascian – blir överbelastad och ibland inflammerad. Denna vävnad går från hälen till tårna och hjälper till att stötta fotvalvet och dämpa stötar vid gång och löpning.

Tillståndet kan triggas av ökad belastning, som vid intensiv aktivitet, byte till skor utan stöd eller långvarigt stående.

Personer med plattfot (nedsjunket fotvalv) löper ökad risk eftersom det ökar spänningen i vävnaden.

VANLIGA ORSAKER

- Ökad aktivitet (t.ex. vandring)
- Dåligt stötdämpande skor
- Plattfot, svaga fotmuskler, övervikt eller graviditet

HÄLSPORRE – EN RELATERAD FÖRÄNDRING

Hälsporre innebär en liten benpålagring vid hälbenet. Den förekommer ofta tillsammans med plantar fasciit men behöver inte alltid orsaka smärta.

VAD KAN DU GÖRA SJÄLV?

- ✓ Vila från smärtutlösande aktiviteter som löpning eller långa promenader
- ✓ Välj skor med bra stöd – undvik platta skor
- ✓ Använd hålfotsinlägg eller hälkopp
- ✓ Byt till inneskor hemma om du går barfota ofta
- ✓ Tejpa foten för avlastning – se exempel: [YouTube-video](#)
- ✓ Välj alternativa aktiviteter som simning eller cykling



**HÄLSOMEDICINSKT
CENTER
VÅRDCENTRAL**

STRETCHÖVNINGAR FÖR ATT MINSKA SPÄNNINGAR:

Rulla boll under foten

Sitt rakt på en stol. Placera en liten boll på golvet och lägg foten du vill arbeta med ovanpå bollen. Rulla foten över bollen med lätt till måttligt tryck. Fokusera på de mjukare områdena på din fot snarare än de hårda områdena.



Töja vad

Stå med ansiktet mot en vägg, en stång eller något annat stöd. Lägg båda händerna mot väggen i brösthöjd. Lägg en fot bakom dig och håll den foten platt på golvet. Böj ditt andra knä och luta dig framåt mot väggen. Känn att det drar i baksida vad. Håll 30-60 sekunder.



Töja plantarfascian

Sitt på en stol eller på golvet under denna övning. För den foten du skall stretcha in mot dig genom att böja ditt knä. Lägg handflatan runt alla tår. Placera fingrarna runt trampdynan och under fotsulan. Använd dina fingrar och din hand och dra alla tår bakåt mot dig. Håll denna position 30-60 sekunder.



ÖVNINGAR FÖR ATT ÖKA STYRKAN I FOTEN

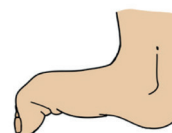
Knipa med tårna

Lägg en handduk på golvet, sätt på foten på den och skrynkla ihop handduken med tårna. Räta ut den igen.



Knipa med tårna i stående

Stå med fötterna platta på golvet. Fokusera på en fot åt gången. Knip tårna in mot dina hälar. Denna rörelse skall öka bågen under din fot.



Lyfta hälften med tyngdöverföring

Stå i gångställning. Fokusera på den främre foten. Håll dina tår raka och spänn musklerna längs fotsulan. Fotsulan borde lyfta lite. Se till att du inte böjer tårna. Håll denna position samtidigt som du gör en liten tyngdöverföring framåt. Återgå till startposition och upprepa.



Tåhävningar

Stå stadigt med fötterna i axelbredd och res dig sedan upp på tår så högt som möjligt. Se till att belastningen inte hamnar på utsidan av foten och att du inte böjer i knäna. Återgå till startpositionen.

