

OVERBELASTNING AF HULFODSSENEREN

- "HÆLSPORE"



CFR hospitaler

OVERBELASTNING AF HULFODSSENEREN - "HÆLSPORE"

Det latinske navn for overbelastning af hulfodssenen er fasciitis plantaris.

Det meste af fodsålen er dækket af en bred seneplade (hulfodssenen, som udspringer fra hælbenets underside og stråler ud mod tæerne. Hulfodssenen har stor betydning for stabiliteten af fodbuen og for fodens afsæt ved gang og løb.

Den hyppigste årsag til hælsmarter, er en overbelastning af hulfodssenen, hvor den hæfter på hælbenet. Personer med fodtøj uden støtte for fodbuen og uden fjedrende hælkappe (eksempelvis træsko og sko med tynde såler), og som arbejder på hårdt underlag, er især udsatte. Der opstår smerter og ømhed sv.t. undersiden af hælbenet. Smerterne stråler frem i fodsålen og bagud i hælpudden og forværres ved det tryk, der opstår mod hælen i den stående og gående stilling.

Røntgenbillederne af foden viser til tider en ofte betydningsløs knogleudvækst fra hælbenet, tilstanden kaldes i disse tilfælde "hælsporre". Behandlingen består primært i aflastning af hælregionen med støddæmpende hælindlæg med udkæring sv.t. det ømme punkt på hælbenet og fodtøj med støddæmpende cellegummi i sålen (kondisko). Fodtøj uden fjedrende hælkappe udskiftes. I de sværere tilfælde, kan det være nødvendigt at dæmpe den irriterende tilstand i senepladen med en indsprøjtning med binyrebarkhormon og et lokalbedøvende stof.

