

Overbelastning af svangsenen



Ortopædkirurgisk afdeling
Idrætsmedicinsk enhed

Hælsporesyndrom

Hvad er hælsporesyndrom?

Hælsporesyndrom - en såkaldt fasciitis plantaris - er en overbelastning af senerne under foden, der hvor de hæfter på hælen.

De første skridt om morgenen er meget smertefulde. Typisk bliver smerterne mindre i løbet af dagen men vender tilbage om aftenen.



Hvorfor opstår hælsporesyndrom?

Svangsenen absorberer stød, når man træder ned på foden. Årsagerne til smerterne kan være

- overbelastning
- ændring af træning eller fodtøj
- fejlstillinger i foden
- stående eller gående arbejde
- nedsat bevægelighed

Herudover er der en sammenhæng mellem højt BMI og langvarige hælsmarter. Derfor anbefaler vi vægttab, hvis du har et BMI >25.

Desuden er der sammenhæng mellem overbelastningsskader i sener og diabetes, forhøjet kolesterol og gigttilfælde.



www.fødder.dk

Behandling

Tilpasset belastning og styrketræning

For at behandle hælsføresyndrom kræves en kombination af tilpasset belastning og styrketræning.

Tilpasset belastning

Som figuren nedenfor viser, er det vigtigt at vævet ikke kontinuerligt overbelastes og dermed nedbrydes, men kun belastes i det omfang, det kan holde til.

Der skal være balance mellem restitution og belastning.

Styrketræning

Aflastning alene kan ofte give smertelindring, men så snart du belaster igen, vil smerterne vende tilbage. Genopbygning af senen er derfor nødvendig, for at den igen kan blive stærk nok til at klare belastningen i din hverdag.

Tilstanden er ofte langvarig, da en sene er ca. 6-12 måneder om at hele. Hvis du overholder retningslinjerne i denne pjece, kan du efter 12 uger være godt på vej.

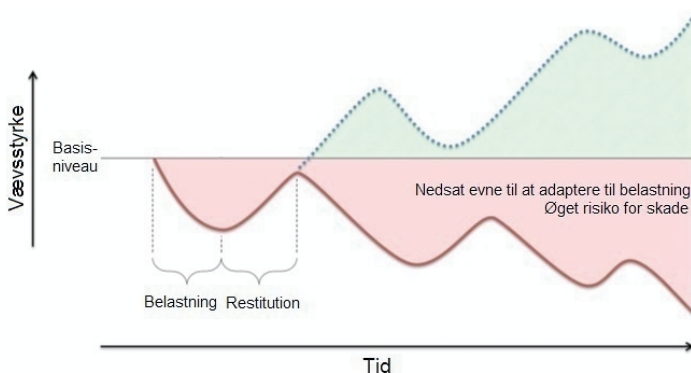
Forskningen viser...

De primære anbefalede behandlingsformer er:

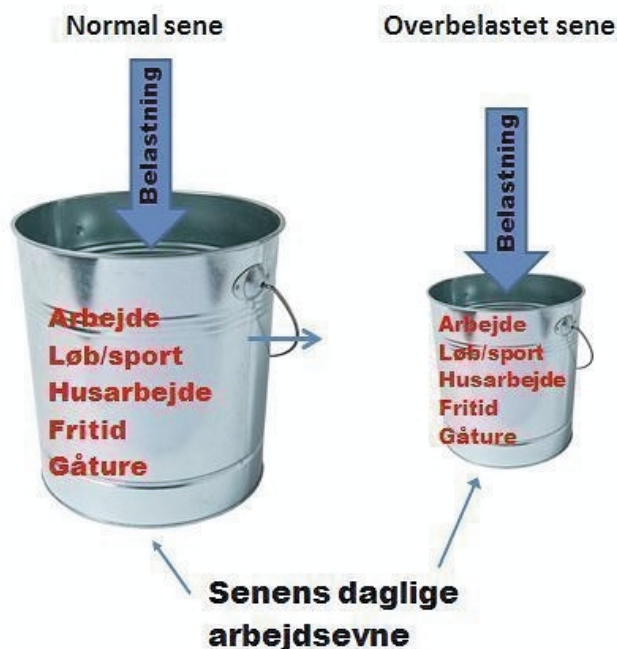
- styrketræning
- udspænding af svangsenen
- indlæg og/eller tape

Ved manglende effekt af ovenstående anbefales shockwave.

Behandlingsformer hvor forskningen taler både for og imod er blokade, natskinne og laser.



Tilpasset belastning og styrketræning



En normal sene (stor spand) klarer normalt den daglige belastning.

Ved en overbelastet sene nedsættes belastningstolerancen (mindre spand). Dvs. at senen ikke kan klare den samme belastning som før.

Det kan derfor være nødvendigt at reducere belastningen i en periode og samtidig styrke senen (gøre spanden stor igen) for at kunne komme tilbage til tidligere aktivitetsniveau.

Det kan være både fysiske og psykiske forhold, der påvirker den samlede belastning.

FORKERT VS KORREKT GENOPTRÆNING



Tilpasset belastning og styrketræning

Du bør så vidt muligt forblive aktiv, men du skal begrænse provokerende aktiviteter (f.eks. gang/stand) til et niveau, der ikke øger dine smerter. Vægtbærende aktivitet kan f.eks. erstattes af cykling eller svømning. Hold flere siddende pauser og/eller brug ståstøttestol til aflastning.

Sko/indlæg

Det er vigtigt, at du dagligt bruger sko, der er tilpasset din fod og dine behov, og vi anbefaler, at du skifter sko hyppigt. Afhængig af din fodtype kan et indlæg i skoen evt. hjælpe dig.

Tape

Du kan eventuelt have gavn af en taping for aflastning af senen. Spørg din fysioterapeut.

Smertetest

Vi anbefaler at du løbende laver en smertetest, der kan fortælle dig om smerterne er forværrede, uændrede eller bedrede.

Ex.:

- 5 eller 10 hælløft, hvor du vurderer smerterne på en skala fra 0-10.
- Noter hvor mange minutter der går om morgenen før smerterne reduceres/forsvinder.

Din test: _____

Retur til normal aktivitet og sport

Start med kortere gåture og øg langsomt distancen. Du bør først gå i gang med at løbe, når du ikke har haft smerter fra hælen i 4 uger. Desuden skal kunne gå 10 km i rask gang uden smerter.



Hælsforetape



1. Sæt et bredt stykke tape omkring forfoden, lige før tæerne(anker) Det må ikke stramme



2. Sæt dernæst et smalt stykketape fra storetåens grundled ned omkring hælen og tilbage til storetåens grundled. Det må ikke stramme



3. gentag punkt 2, men fra modsatte side. Således at tapen krydser hinanden. Gentag x2 fra hver side. Det må ikke stramme



4. Gentag punkt 1 igen, så de smalle endestykker fikseres. Anlæg yderligere 2 stykker tape i forlænges af ankeret. Tapes lægges fra yderside mod inderside

Genoptræningsfaser

Genoptræningen af en hælsporeinddeles i 2 faser.

Fase 1 har til formål at mindske dine smerter. Har du stærke smerter i forbindelse med dagligdagsaktiviteter, skal du som udgangspunkt starte med fase 1. I fase 1 er det vigtigt at du afholder dig fra smertegivende aktivitet, og dermed forsøger at mindske belastningen på svangsenen.

Fase 2 har til formål at øge styrken i din svangsene, og derfor bliver øvelserne også mere udfordrende for dig. Fase 2 startes når smerterne tillader det, og der er opnået tilstrækkelig styrke til at kunne udføre øvelserne uden væsentlige smerter eller forværring efterfølgende.

Din fysioterapeut vil ud fra sin samtale og undersøgelse vurdere hvilken fase du bør starte med. Det kan også være en kombination af begge faser.

FASE 1	Man.	Tirs.	Ons.	Tors.	Fre.	Lør.	Søn.
Stående isometrisk styrketræning	X	X	X	X	X	X	X
Siddende isometrisk styrketræning	X	X	X	X	X	X	X
Supplerende øvelser							

FASE 2	Man.	Tirs.	Ons.	Tors.	Fre.	Lør.	Søn.
Stående dynamisk styrketræning	X		X		X		X
Siddende dynamisk isometrisk	X		X		X		X
Supplerende øvelser							

Fase 1 - Smertekontrol

□ Stående hælløft på trin(isometrisk)

Det er vigtigt, at denne øvelse udføres med vægt. Har man ikke mulighed for at bruge vægtstang, kan i stedet bruge en rygsæk med f.eks bøger. Udføres 4-5 x dagligt med 5x45 sekunder. Hold 2-3 min. pause mellem sættene.



Stående hælløft på trin(isometrisk)

□ Siddende hælløft (isometrisk)

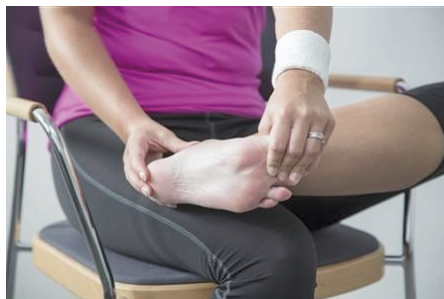
Det er vigtigt, at denne øvelse udføres med vægt. Har man ikke mulighed for at bruge vægtstang, kan i stedet bruge en rygsæk med f.eks bøger. Udføres 4-5 x dagligt med 5x45 sekunder. Hold 2-3min. pause mellem sættene.



Siddende hælløft på trin(isometrisk)

□ Udspænding af svangsenen

For at lindre smerterne ved de første par skridt, kan man forsøge at udspænde senen imellem 20-30 sekunder x 3 gentagelse. Vi anbefaler at du gør dette 4-5 gange dagligt.



Udspænding af svangsenen

Fase 2 - Styrketræning

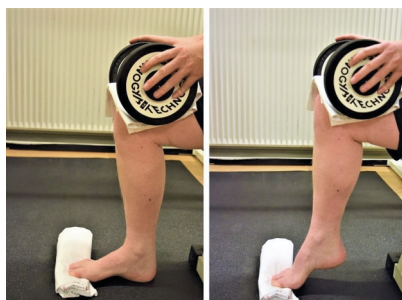
❑ Hælløft på trin (dynamisk)

Stå på den skadede fod på et trin med et sammenrullet håndklæde under tæerne. Hæv dig langsomt op på tå så højt du kan på 3 sekunder, bliv stående på tå i 2 sekunder og sænk dig ned igen på 3 sekunder.



❑ Siddende hælløft(dynamisk)

Sid med den skadede fod med et sammenrullet håndklæde under tæerne. Hæv langsomt hælen så højt fra underlaget på 3 sek. Hold dernæst denne stilling i 2 sekunder, og sænk dig derefter langsomt ned igen på 3 sekunder.



Hyppighed og belastning

Øvelserne udføres hver anden dag. Det er meget vigtigt, at øvelserne udføres **langsomt** og med **stor belastning**. Du skal øge belastningen gradvist ved at udføre øvelserne med mere vægt. Belastningen skal være så stor, at du kun lige nøjagtig kan lave det beskrevne antal gentagelser og ikke er i stand til at fortsætte derefter. Hold en pause på 1-3 min. mellem sættene.(se side 8)

Uge	Sæt og gentagelser
1-2	3x12
3-4	4x10
5-12	5x8



Egne noter

[illegible]

Vejle Sygehus
Ortopædkirurgisk Afdeling
Beriderbakken 4 . 7100 Vejle
Tlf. 7940 5000
www.vejlesygehus.dk

www.sygehuslillebaelt.dk/wm440324