



Jag har haft ont i hälen i hela sex månader. Det började med att jag fick ont i hälsenan när jag började löpträna, men nu gör det ont även i hälen så jag har varit tvungen att sluta med min löpträning. Konstigt nog verkar det som om skor med en liten klack är bättre för mig än vanliga platta skor. Vad kan det vara och hur kan osteopati hjälpa mig?



Michael Persson

Osteopati

och då kan man få de symtom som du beskriver. Dessutom finns det under denna senplatta en mängd djupa vad- och fotmuskler som kan ställa till problem.

Nu har vi förstått lokalt vad som skett. Alltså: Du har/hade en irritation/inflammation i först hälsenan och sedan även i fästet (troligtvis på hälbenet) i senplattan/senbladet under foten.

Detta kan i sin tur leda till att det bildas en benpålagring i det stressade området. Då kan man få diagnosen "hälsporre".

Att det känns bättre med en liten klack beror på att en sådan upphöjning av hälen "slackar" senplattan och på så sätt avlastar densamma. Detta leder till att "draget" i fästet under hälen minskar

och därmed smärtan. Upphöjningen avlastar även vadmuskulaturen med sin hälsena.

Jag som osteopat ställer mig nu följande frågor:

- Finns det biomekaniska obalanser i kroppen, t.ex i höfter/bäcken som eventuellt ger en benlängdsskillnad.?
- Har du någon gång haft en skada/skador på muskulatur i säte/framsida/insida/baksida lår eller vadmuskulatur på den drabbade eller på motsatt sida?
- Benbrott eller fotledsvrickningar?

- Obalanser/restriktioner i ryggraden?
- Andra olyckor t.ex bilolycka/skidor/cykel...?

Ofta hittar man störningar i kroppen i de områden och på de sätt jag beskriver ovan, och detta kan i sin tur ha gjort att det blir felbelastning/snedbelastning = för mycket belastning på det ben där du har symtom.

Det du kan göra själv är att avlasta genom att fortsätta med sko med klack. Det är bra med ett specialinlägg med urgröpning för det skadade/ömmaste området. Man kan även tejpa och på så sätt avlasta och hjälpa till att "lyfta upp" fotvalvet. Det behöver du hjälp med av en kunnig terapeut.

Du ska självklart inte löpträna i nuläget. Alternativ, avlastande träning som simning är bra.

Men du bör snart söka upp en osteopat som får undersöka och behandla de obalanser som har lett till dina symtom. Du kommer då också få individuella råd kring hur just du ska gå tillväga.

Om du googlar på plantarfascit samt hälsporre så kan du läsa mer. I de flesta texterna på internet tar man dock inte upp hela spektrat av obalanser i kroppen på samma sätt som osteopaten gör, men det är ändå bra information. Lycka till!

Michael Persson
www.michaelosteopat.com
0708 17 46 39



MICHAEL:

Det råder inget tvivel om att du har en överbelastningsskada/irritation i området du beskriver. Detta ger ett inflammatoriskt tillstånd i vävnaderna. Du skriver att det började med smärta i hälsenan. Denna sena är en förlängning av två stora muskler som bildar vad vi till vardags kallar "vaden". Dessa muskler arbetar ju hårt vid t.ex. löpning och detta kan medföra en överbelastning. Från hälen och fram till främre trampdynan på foten finns en stor senplatta. Den kan också drabbas av överbelastning och irritation/inflammation