Hälsporre

Smärta under hälen är ett vanligt symtom. Den kan uppkomma utan någon förklaring. Ofta blir smärtan värre vid ökande belastning. Typiskt vid hälsporre är att det gör riktigt ont vid första steget efter vila. Orsaken till besvären är en inflammation i senfästet i fotsulan. På röntgen ser man ibland en bensporre just där inflammationen sitter.

Det finns många behandlingar mot hälsporre men ingen är så bra att besvären säkert går bort. Vanligen börjar man med ett hälinlägg för att minska trycket mot hälkudden. Man kan också pröva inflammations-hämmande tabletter. Cortisonspruta är en vanlig behandling som dock inte är helt riskfri.

De allra flesta hälsporrar läker ut inom 6 månader. Några få övergår dock till en kronisk inflammation som är svårbehandlad. Tejpbehandling är värt att pröva på dessa fall. Tejpen fästs direkt mot huden och ger stor stabilitet. Den glider dock sakta och måste tejpas om varje vecka. Efter 4 veckor tål huden inte tejpen längre och behandlingen får avslutas. Man kan inte tejpa sig själv utan måste få hjälp med remiss till sjukgymnast.

Många blir så bra efter tejpning att de kan återuppta motion även om besvären inte helt försvinner. Även kronisk inflammation läker så småningom ut även om det kan ta lång tid, ibland flera år.

Stortån lyfts upp så att fotvalvet spänns upp och en tejpremsa sätts runt hälen.

Tvärgående tejpremsor sätts under fotvalvet.

Den färdiga tejpningen håller fotvalvet uppspänt även vid belastning och avlastar därför det inflammerade senfästet.