



Hælspore

007



PrivatHospitalet Danmark, Jægersborg Allé 14, 2920 Charlottenlund, 3964 1949, info@phdanmark.dk,
www.phdanmark.dk, revideret juni 2025

Hvad er hælsporesyndrom

Hælsporesyndrom er en overbelastningssygdom, hvilket betyder, at der er kommet en mindre fibersprængning i plantarissenen eller ved dens tilhæftning på hælbenet.

Grundet vedvarende belastning (man går på foden), får senen ikke ro til at hele, hvorfor man lider under vedvarende smerter. Fodens form har også indflydelse på risikoen for hælspose. Det vil sige jo mere man går på fødderne, jo sværere er det for skaden at hele.

Dette er hypotesen omkring behandling af hælspose. Behandlinger indledes normalt med indlæg og udstrækningsøvelser (kan ses på internettet). Hvis det ikke er tilstrækkeligt, tilbyder vi behandling med et binyrebarkhormon, der får irritation, og dermed smerterne, til at forsvinde.

Man kan prøve med blokade et par gange med en måneds mellemrum, dette er normalt tilstrækkeligt. Hvis ikke kan operation overvejes