

## **Plantar fasciitt=Betennelse i senefestet under helbenet**

### Årsak:

Overbelastning av senefestet til korte tå-bøye-muskler og senepalten i fotsålen. Forløper vanligvis uten noe senfølger. I løpet av noen måneders tid forsvinner symptomene. Kan vare mer enn 1 år.

### Undersøkelser:

Hos legen og ortopedisk kirurg. Røntgenbilde av helen.

### Behandling( i denne rekkefølgen ):

- 1. Avlastning** med myke såler, spesielt under helen. Vektreduksjon.
- 2. Uttøyning** etter oppvarming med for eksempel fotbad. Gjøres ved å presse tærne bakover.
- 3. Ultralyd eller laserbehandling** kan utføres av fysioterapeut.
- 4. Medikamenter:** Betennelsesdempende( Voltaren, Brexidol, e.l. ). Kan lindre noen av symptomene.
- 5. Cortison-injeksjon** mot ømt punkt. Lokalt betennelsesdempende. Vanskelig å treffe riktig, og usikker effekt.
- 6. Spesialsåler**=fotsenger, som fordeler trykket under hele fotsålen, og med spesielt myke materialer under helen. Rekvireres av spesialist i ortopedi, og lages av ortopedi-ingeniør på ortopedisk verksted.
- 7. Sjøkkbølgebehandling( ESWT ).** Behandling via en probe som settes mot helen. Smertefullt under og etter behandlingen. Det kan gis lokalbedøvelse først. 1 behandling i uken 3 ganger. Gjør om den kroniske betennelsen til en akutt betennelse, som så kroppen tar seg av og heler. Utføres ved noen private klinikker, og dekkes ikke av det offentlige. Vellykket hos opptil 50-60%.
- 8. Operasjon** i lokalbedøvelse på resistente tilfeller. 2-3 cm snitt i huden på innsiden av helen. Man løsner senefestet på helbenet, og meisler bort evt. sporedannelse. Langvarig rehabilitering etter operasjonen. Vellykket hos ca. 60%.