



## Apofysitis calcanei – ont i hälbenet (9-15 års ålder)

Den vanligaste orsaken till smärta i häl hos barn mellan nio och femton års ålder är calcaneus apofysit (Severs sjukdom/skada).

### Symtom

Smärta som placerar sig i bakre delen av hälbenet. Smärtan ökar vid aktivitet där hopp och landningar, snabba vändningar eller mycket start stopp ingår. Smärtan kan sitta kvar i timmar eller dagar och klingar efter hand av vid vila. Det brukar vara ömt att klämma på hälbenet.

### Orsak

Under tillväxtåren är hälbenet känsligare för drag- och kompressionskrafter. Vid aktiviteter på stumma underlag och i skor med relativt tunna, odämpade sulor där "hopp och studs", ryck och vändningar ingår kan hälbenet bli överbelastat och överbelastningsskadan uppstår.

### Rekommendationer

Nya rekommendationer är att skaffa fotortoser med djup, styv hälkopp samt fortsätta med befintlig aktivitet och på befintlig aktivetsnivå.

### Behandling

Fotortosen gjuts direkt på foten och fås med hem vid första besöket. Resultatet vid användning av ortosen i skor är tjockare fettkudde, minskad kompressionsbelastning i hälbenet och minskad smärta vid aktivitet.

### Egenvård

Använd skor med bra dämpning i häl. En hälhöjning på ca 5 mm kan användas under hälen i skon eller under ortosen och kan leda till ytterligare minskad smärta. Undvik att gå barfota hemma. Om nödvändigt så minska på särskilt explosiva belastningar under aktiviteten eller gör ett kortare uppehåll (1-2 veckor) från aktivitet.

Läs mer på [www.apofysit.se](http://www.apofysit.se)