

ONT i HÄLEN: Barn

Severs skada (apofysitis calcanei)

Den vanligaste orsaken till smärta i hälen hos barn mellan nio och femton år är Severs skada.

Symtom

Smärtan sitter i bakre delen av hälbenet och ökar vid aktivitet där hopp, snabba vändningar eller start och stopp ingår. Smärtan kan sitta kvar i timmar men ibland även i flera dagar. Det brukar vara ömt att klämma på hälbenet, framför allt på dess sidor. Vanligtvis drabbas pojkar och flickor i åldern 10-12 år som tränar fotboll, handboll, inne-bandy eller liknande idrotter.

Orsak

Under tillväxtåren finns i hälbenet en tillväxtzon vilket gör 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 aktivitetsrelaterad smärta uppstår.

Svenska studier har visat att gjutna fotortoser (hälkoppar) ger bäst resultat vid Severs skada.

Studierna har visat att användande av fotortosen (hälkoppen) leder till att hälsens fettkuddes tjocklek ökar betydligt samt att det maxiamala trycket under hälen minskar. Detta leder till direkt och varaktigt minskad smärta och barnen kan och rekommenderas att fortsätta idrotta på önskad nivå.

Sever's injury;; Treat it with a heel cup: a randomized, crossover study with two insole alternatives. S. Perhamre et al, Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 2011.

A heel cup improves the function of the heel pad in Sever's injury: effects on heel pad thickness, peak pressure and pain. S. Perhamre et al, Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 2011.

Behandling

Rekommendationen är att använda gjutna fotortoser med djup och styv hälkopp och att fortsätta med aktiviteten på samma nivå som innan.

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

Även en hälhöjning att ha under hälen i skon samt ortopediska skoinlägg med stödjande hälkopp och stöd för hålfoten kan lindra besvären vid Severs skada.

På Ortomed Göteborg får du hjälp med diagnostik och tillverkning av fotortos eller skoinlägg.



Egenvård utöver behandling

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 (1-3 veckor) från aktivitet.

Ortomed.se

På ortomed.se kan du läsa om andra skador samt boka tid för undersökning och behandling.
www.skadekompassen.se