

Plantar Fasiopati

Hvorfor smerten ikke forsvinner – og hva som faktisk hjelper



Knus Myten

Mange kaller det **Plantar Fascitt** (betennelse), men det er feil. Det er ingen betennelsesceller i området.

Konsekvensen av feil navn:

- ⊗ Betennelsedempende (Voltaren/Ibux) virker ikke.
- ⊗ Kortison i akutfase kan hemme kroppens reparasjon.

Den Faktiske Tilstanden



Plantar Fasiopati

En slitasje eller skadeprosess i bindevevet.



Hovedårsaken

Ofte stramme leggmuskler (Gastrocnemius) som trekker i hælbenet.

Er det egentlig Plantar Fasiopati?

JA: Klassisk Fasiopati



Smerten er **verst om morgenen** (første skritt).



Føles **stikkende** under hælen.

Smerten kommer tilbake når du reiser deg etter å ha sittet.

NEI: Nerveirritasjon



Smerten er **brennende, pulserende** eller sviende.



Stråler oppover leggen eller under hele fotbladet.



Blir ofte **verre utover dagen**.

Krever annen behandling (f.eks. Tarsal Tunnel sjekk).

ⓘ **NB:** "Hælspore" er bare et resultat av problemet, aldri årsaken. Den opereres ikke bort.

3-Trinns Behandlingsplan

9 av 10 blir friske uten kirurgi ved å følge trinn 1 og 2.

1

Ditt Ansvar (Grunnmuren)



Sko & Såler

Ingen tynne/myke sko. Ingen barfotgang. Bruk stive såler med "rulle" for å avlaste. Vurder tilpasset såle ved høy/lav bue.



Tøyning

Tøy leggmuskelen (Gastrocnemius) daglig. **Unngå tåhev** (det bygger/forkorter muskelen).



Nattskinne

Hjelper å holde foten tøyd mens du sover. Reduserer morgenstivhet drastisk.

2

Profesjonell Hjelp (Fysio/Lege)



Trykkbølge

Øker blodsirkulasjon og reparasjon. (Unngå hvis smerten er brennende/nerverelatert).



Injeksjoner

PRP: Henter vekstfaktorer fra eget blod. Stimulerer tilheling.

Kortison: Unngås i akutfase. Stopper reparasjon.

3

Kirurgi (Siste Utvei)

Kun aktuelt etter 6-12 måneder uten bedring.



Gastrocnemius Release

Moderne metode. Man forlenger leggmuskelen (snitter muskelhinnen) for å fjerne draget på hælen.

🕒 85-90% SUKSESSRATE

