



God fortsättning...

...på det nya året! Hoppas att du haft en lång och skön juledighet med allt vad det innebär. Vintern har ju som bekant lyst med sin frånvaro men i skrivandets stund faller snön och kylan kryper sig på. Kanske, kanske ändå får vi plocka fram längdskidor och pulka till sist...

När det blir kallare byter vi kanske till varmare skor och hårda pjäxor. Det är inte helt ovanligt att man i samband med detta drabbas av plantar fasciit, eller hälsporre som det kallas i folkmun. Läs mer om detta och andra spännande nyheter i månadens nyhetsbrev. Trevlig läsning!

Plantar fasciit eller hälsporre -vad är egentligen skillnaden?



Plantar fasciit är en överbelastning av bindvävsplattan, plantarfascian, som stabiliserar och håller upp hälften. Bristningar som inte får läka gör att en inflammation får fäste runt plantarfascians fäste på hälbenet.

Besvären kan ha många olika orsaker, till exempel uttalad plattfot, övervikt, högt fotvalv, långvarigt stående/gående med dåliga skor, idrottsskador mm. Motionärer som har en överdriven pronation i fotleden utvecklar oftare än andra plantar fasciit.

Vid plantar fasciit sker är en söndertrasning av senan som återkommer och förvärras vid belastning. Smärtan är oftast värst på morgonen eller efter en stunds vila.

Detta beror på att muskulaturen under foten drar ihop sig vid vila och när foten sedan belastas så tänjs plantarfascian ut igen vilket drar i senfästet och skapar smärta. I ett försök att reparera upprepade småskador i fotvalvets

senan börjar kroppen lagra in kalk där senan fäster in på hälbenet. Så småningom utvecklas ett litet kalkhorn på hälen vilket kallas hälsporre (syns tydligt på röntgenbilden till höger).



SYMPTOM

Smärtan är lokaliserad under foten mot fotvalvets bakkant och infästning mot hälbenet. Här blir man som regel oftast väldigt öm vid belastning och tryck. Smärta och stelhet i foten visar sig ofta de allra första stegen man tar på morgonen eller efter en stunds vila/inaktivitet under dagen. Smärtan och stelheten blir ofta bättre när man rört på sig några minuter för att senare byggas på och bli värre vid längre tids belastning.

BEHANDLING/ÅTGÄRDER

Behandlingen vid plantar fasciit handlar till stor del om att minska på belastningen utan att för den delen vara helt inaktiv - viss aktivitet av foten krävs för att läkningen ska ske. Se över vad som kan vara den utlösande faktorn och rätta till den genom exempelvis:

- Prova ut fotbäddar för att stödja upp fotvalvet samt minska belastningen under hälen.
- Undvik att gå barfota, nyttja gärna en sandal eller toffel inomhus.
- Se över belastningen av fötterna. Vid nedsjunkna fotvalv eller pronation så rekommenderas ett formgjutet inlägg för att stödja valvet.
- Uppsök exempelvis naprapat för manuell terapi i form av tvära friktioner, stötvåg, ultraljud, massage och akupunktur.
- Gör cirkulationsövningar och stretcha för att öka flexibiliteten och blodgenomströmningen i plantarfascian.



Ju tidigare behandling av symtomen desto snabbare blir du kvitt smärtan. Genom att behandla plantar fasciit i tid undviker man utvecklingen av hälsporre. När hälsporren väl finns där hjälper inte konservativa åtgärder utan kirurgi blir nödvändig för att bli kvitt problemet. Våra naprapater på Hälsostyrkan hjälper dig med såväl behandling som goda råd och övningar. Välkommen!

Nyheter på kliniken

LANDSLAGSNYTT

Det är med sorg i hjärtat som vi berättar att våra landslagsspelare i beachvolleyboll,

Stefan Gunnarsson och Hannes Brinkborg, valt att avsluta sin satsning. Anledningen till detta är förändrade livssituationer för dem båda (Grattis till faderskapet, Hannes!) och även lite bristande motivation för att orka satsa hela vägen mot OS 2016, vilket annars skulle varit den självklara målsättningen. Vi tackar för ett fint samarbete under åren som gått och önskar dem lycka till med allt de tar sig för i framtiden!



"Vi är så oerhört tacksamma för det stöd vi fått av Hälsostyrkan och Linda i vår internationella satsning. Det är fantastiskt att få någon som ställer upp så helhjärtat när som helst och som bryr sig mer om våra kroppar än vad vi själva gjort. Det är kärlek!"

Stort tack,

Hannes Brinkborg, landslaget beachvolleyboll 2006-2013

NYA UPPDRAG PÅ EUROPATOUREN I GOLF

Nästa vecka drar Linda ut i vida världen igen på jobbuppdrag men denna gång i lite annan form. Hon har fått ett uppdrag på Europatouren i golf där hon, tillsammans med sjukgymnasten Pierre Johansson, ska hjälpa golfspelare med träning, rörlighet och behandling. Denna gång bär det iväg till Qatar och Dubai. Mer information, resultat mm kan du läsa [här](#)

Under tiden Linda är bortrest håller Helena ställningarna på kliniken. Dock nås Linda via mail som vanligt.

VI SÖKER MEDARBETARE

Vi har fortfarande rum för fler på kliniken och söker härliga medarbetare. Det är alltid trevligare med personliga rekommendationer så återigen ber vi er att tänka på oss om ni träffar på någon som skulle passa bra in i vårt team, dvs är oerhört trevlig, sympatisk, ordningssam och fantastiskt rolig - precis som oss andra! ;) Tack för hjälpen!

MÅNADENS BIDRAG

Sorgligt nog har en fin person med en beundransvärd drivkraft för att föra beachvolleyn framåt i Sverige drabbats av obotlig cancer. Han har startat en kampanj och insamling till cancerfonden, beachvolley MOT cancer, som vi gärna vill stödja. December månad resulterade i ett bidrag på 800 kr. Vill du själv skänka en slant? [Här](#) kan du läsa mer om insamlingen och Stiffes egna ord om sjukdomen.

Naprapatbussen

VIKARIER V. 4 OCH 5

Helena vikarierar för Linda på NKS tisdagen den 21 och 28 januari. Gustav vikar på Skanska Järfälla den 23 januari.

NJUT AV LIVET - DET GÅR INTE I REPRIS!

Ta hand om dig och dina kära!

Britt-Marie, Helena, Linda och Santiago



Odengatan 8 | 114 24 Stockholm | Tfn: 08-201615 | www.halsostyrkan.se

2015 © **Naprapatbussen Sverige AB** | Odengatan 8, 114 24 Stockholm

Detta nyhetsbrev skickades till **{Email}** | [Avsluta prenumerationen](#)

Om du vill vara säker på att få våra mejl i framtiden, lägg till oss i din adressbok eller lista över säkra avsändare.

Skickat med MailerLite - [Nyhetsbrevsverktyg](#)