

Noter:

Hælsmerter – Gode råd og træning



Speciallæge Kim Boe

Skovgade 23C

7100 Vejle

Gode råd

1. Det er meget vigtigt at du følger træningsinstruktionen. Hvis du følger instruktionerne er der meget større sandsynlighed for at dine smerter fra hælen forsvinder.
2. Du må først gå i gang med at løbe, når
 - du ikke har haft smerter fra hælen i 4 uger.
 - du kan gå 10 km i rask gang uden at hælen bliver øm samme dag eller morgenen efter.
3. Hvis du skal have pæne flade sko på, er det vigtigt at du sætter dit hælindlæg over i skoen.
4. Det er vigtigt du fortsætter med dine øvelser efter at dine hælsmarter forsvundet. Dette er med til at forhindre at hælsmarterne kommer igen.
5. Det er acceptabelt at du følger en let smerte når du udfører dine øvelser, men det er vigtigt at smerterne ikke bliver værre efter øvelsen eller de næste 24 timer.
6. Hvis du ved at specifikke aktiviteter såsom meget lange gåture eller dans i flade sko fremprovokerer smerter fra hælen, bør du så vidt muligt undgå disse aktiviteter. Brug regelen i punkt 2, til at vurdere hvornår du er klar til aktiviteten igen.

Træning

- Øvelsen må gerne give smerter under selve udførelsen, men ikke give kraftige smerter efter du er færdig med at udføre øvelsen.
- Det er meget vigtigt at du udfører øvelsen. Når du udfører øvelsen er der større sandsynlighed for at dine smerter bliver mindre, end hvis du undlader at udføre øvelsen.
- Det er meget vigtigt at øvelsen udføres langsomt og kontrolleret. Du skal kunne mærke et stræk under foden. Øvelserne skal udføres hver anden dag.
- Start med 12 gentagelser x 3 med 2 minutter i mellem hvert sæt.
- Efter 2 uger sættes antallet af gentagelser ned til 10 og antal sæt op til 4. Det er vigtigt at du hele tiden øger belastningen, således at man kun akkurat kan udføre 10 gentagelser x 4 med god kvalitet. For at øge belastningen kan du bruge en rygsæk som fyldes med bøger.
- Efter 4 uger skal der udføres 8 gentagelser og 5 sæt. Det skal du forsætte med, også selv om smerterne forsvinder. Det er med til at undgå du får et tilbagefald.
- Hvis du ikke kan lave øvelsen på 1 ben, skal du starte med at udføre øvelsen på 2 ben, og skifte over til 1 ben når det er muligt at lave 3 langsomme kontrollerede gentagelser på 1 ben.
- Øvelsen skal kun udføres med den fod du har ondt i. Hvis du har ondt i begge sider skal du lave øvelsen for begge ben.