

## Betennelse under foten

TEKST EIRIK BRUSET FOTO SHUTTERSTOCK

En kvinne på 42 år kommer til klinikken mai 2014 med smerter under foten og hælen. Det er verst på høyre side, men hun kjenner det også under venstre bein. Kvinnen har sterke smerter de første stegene ut av senga hver morgen og halter merkbart. Det blir litt bedre utover dagen og vondt fram mot kvelden igjen. Hun har ikke smerter når hun ikke står eller går. Kvinnen beskriver smertene som en "senestrek" under beina.

Smertene startet i desember 2013 da hun var på ferie i Thailand i tre uker. Hun gikk mange turer med gummisandaler (Crocs™) på hardt underlag og kunne innimellom kjenne stikk under foten på høyre side. De daglige smertene blir verre om hun har stått mye dagen før. Kvinnen er lett overvektig, har en stillesittende kontorjobb og går turer innimellom som eneste faste aktivitet. Hun har to barn på 10 og 16 år, ble som ung fortalt at hun var plattfot og er før øvrig helt frisk.

Kvinnen var en tur hos fastlegen med smertene i april og fikk et betennelsesdempende middel (Voltaren), som hun skulle ta i 10 dager. Smertene ble lettere da hun gikk på denne kuren, men de kom gradvis tilbake.

En undersøkelse av skoene viste at de var mest slitt

på innsida av fotsålen mot hælen, noe som tydet på en overpronasjon på begge beina (også kalt plattfot). Musklene i leggene var stramme og ømme, men under føttene var det ingen synlig rødhet eller hevelse. Jeg fant stor ømhet og smerte i senedraget mellom hælbeinet og tåballene, spesielt mot stortåside. Akillessenen var øm på høyre side.

Kvinnen hadde fått en tilstand som kalles plantarfasciitt, en betennelse i fotsålens seneplate. Plantarfascien er tykt bindevev som hjelper til å holde fotbuen, slik at man har nødvendig svikt i fotleddet. Bindevevet går fra hælbeinet på undersida og fester seg på basen til tåbeina under foten.

Som naprapat er det viktig å korrigere årsaken til problemet, ikke bare midlertidig fjerne smerten. Derfor behandler vi fotbuen og muskulaturen som holder fotbuen oppe. Hun fikk hjem øvelser for trening av fotbuen så hun på sikt kan redusere sin overpronasjon, samt daglige øvelser for å tøy og strekke ut muskulaturen i leggene.

Kvinnen har stive ledd i ankel og fotrotsben på høyre side som vi manipulerer ("knekker opp"). Til slutt teiper vi føttene slik at vi hjelper å avlaste senen under foten med en sterk sportsteip. Kvinnen beskri-

som skal behandles. Disse trykkbølgene skaper mikroskader i vevet, og det legges til rette for at kroppen kan bygge opp igjen vev på riktig måte. Hun får beskjed om å bruke enkle joggesko og helst bevege seg i ulendt terreng. Det er smertefullt mens behandling med trykkbølger foregår, men smertene under foten minsker gradvis hver uke.

To uker etter siste behandling har vi en telefonoppfølging, og da forteller kvinnen at hun er 95 prosent bra. Hun kjenner litt smerte under foten når hun har gått lenge på kjøpesenteret eller på asfalt, men ellers er hun smertefri.

Fra naturens side er vi ment å bruke muskulaturen vår mye mer en de fleste av oss gjør i dag. Underlaget vi går på og skotøyet er ofte unaturlige og gjør at vi overbelaster visse deler mens vi avlaster andre deler som burde trenes/styrkes. Derfor er mange av oss mer utsatt for overbelastnings-skader, som blant annet betennelse under foten.

ver det som rart og stivt å gå på beinet når hun reiser seg fra benken, men kjenner ingen smerter.

Den påfølgende uka starter vi med trykkbølgebehandling en gang i uka i tre uker og repeterer teiping av foten. Under trykkbølgebehandling sendes trykkluft gjennom et håndsett mot området

Eirik Bruset (f. 1983) arbeider på Regnbuen helsesenter AS i Lier i Buskerud. Han var ferdig utdannet naprapat etter fire års studier ved Naprapathøgskolan i Stockholm i 2009 ([www.nph.se](http://www.nph.se)). Nettside: [www.vitalisnaprapati.no](http://www.vitalisnaprapati.no). E-post: [eirik@vitalisnaprapati.no](mailto:eirik@vitalisnaprapati.no)

