



## [Ben och fötter](#)

Det är mycket vanligt att ha ont i hälen. Du kan få ont om du överbelastar foten eller om du använder skor som inte är anpassade till dina fötter. Du kan också få ont om du ramlar eller trampar snett. Besvären går oftast över av sig själv. Det finns saker du kan göra för att må bättre, men en del kan behöva behandling.

Den här texten handlar främst om ont i hälen hos vuxna. Läs mer om [ont i hälen hos barn](#).

De flesta som får ont har belastat hälen för mycket under för lång tid. Men ont i hälen kan bero på många olika saker.

Många får problem på grund av skor med sulor som inte är anpassade till deras fötter. Du kan också belasta foten fel när du går och springer om din sko inte är tillräckligt uppbyggd.

Du kan få skavsår om bakdelen av skon sitter för hårt eller för löst. När bakdelen sitter för hårt kan trycket mot hälen också göra att du får ont. Dåligt anpassade skor kan göra problemet värre om du redan har problem med hälarna av någon annan anledning.

Hälen är tålig och klarar en belastning som är många gånger högre än kroppsvikten. Men den kan skadas om du till exempel ramlar, trampar snett eller får ett slag.

Du kan också få en [inflammation](#) i slemsäcken som sitter utanpå hälsenan om du får ett slag mot hälen.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du har provat att behandla dig själv och inte har blivit bra på ett par veckor. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Du kan även kontakta en fysioterapeut, naprapat eller kiropraktor om du får ont när du är fysiskt aktiv eller idrottar. Du kan också kontakta så kallade idrottsskademottagningar som finns i vissa delar av landet.

Kontakta genast en [vårdcentral](#) eller akutmottagning om du får mycket ont eller har svårt att gå efter en skada eller olycka.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

På vårdcentralen görs en bedömning av dina besvär. Du får bland annat berätta om hur dina besvär började och beskriva i vilka situationer det gör ont. Man undersöker sedan hälen genom att titta och känna på den. Det räcker ofta för att du ska få en diagnos.

Man kan också behöva göra andra typer av undersökningar, som till exempel [röntgen](#) eller [ultraljud](#).

Du kan få ont i senfästet under hälen om senan under foten har blivit överbelastad.

Smärta och andra problem med hälarna kan finnas på olika ställen och kännas på olika sätt.

En vanlig orsak till att du kan få ont i hälen är att den breda, tjocka senan under foten har överbelastats. Det brukar göra ont under eller på insidan av hälen när du går och står. Det brukar göra som mest ont vid de första stegen på morgonen och sen avta när du har gått en stund.

Du kan ha ont länge, ofta flera månader, men sällan mer än i ett par år. De flesta blir bra från sina besvär.

Ont i senan under hälen kallades tidigare [hälsporre](#).

När du har besvär från hälsenas fäste brukar det göra ont och vara ömt baktill på hälen. Det kan också vara svullet och hälsenan kan kännas stel. Besvären beror oftast på att du har gått eller tränat mer än vanligt. De går för det mesta över om du vilar en tid från träning och långa promenader.

SlEMSäckarna i hälen kan bli irriterade om en led eller sena överbelastas eller utsätts för ett långvarigt tryck. SlEMSäcken kan då bli inflammerad. Då blir den större och kan kännas öm när du trycker på området.

Det kan till exempel göra ont när du går eller springer. Besvären kan bero på löpning eller på att du har fått ett slag eller en spark mot hälen.

Du kan också få en inflammation i slEMSäckarna som en del av en reumatisk sjukdom.

Ett annat namn för [slEMSäcksinflammation](#) är bursit.

En bestående knöl kan bildas på baksidan av hälen om inflammationen i slEMSäcken blir långvarig. Detta kallas ibland för Haglunds sjukdom eller Haglunds hæl. Orsaken brukar vara att man har belastat hälsenan kraftigt under en längre tid, till exempel genom löpning eller hopp. Skor, pjäxor eller skridskor som klämmer kan också bidra till svullnaden. Den som från början har ett utstående hälben har större risk att få besvär.

Hälkudden sitter under hälen. Det kan göra ont i och under hälen när du går om du har besvär med hälkudden.

Hälkudden blir också stelare ju äldre du blir. En stel hälkudde dämpar inte lika bra och då ökar belastningen på hälen. Du får lättare ont. Du som har en övervikt eller har diabetes kan också få en stelare hälkudde.

En sena kan gå av helt eller delvis om den utsätts för en plötslig och stor belastning. När [hälsenan går av](#) nära hälen får du plötsligt mycket ont på baksidan av underbenet ovanför hälen. Oftast händer det under någon idrottsaktivitet.

Det finns saker du kan göra själv för att lindra och bli bra i hälen.

Det är bra att försöka [gå ner i vikt](#) för att minska belastningen på hälen, om du har en övervikt.

Hälen utsätts för kraftig belastning när du springer och går. Därför är det ofta nödvändigt att du minskar eller ändrar dina fysiska aktiviteter under en period för att besvären ska läka. Det gäller särskilt om besvären orsakas av överbelastning. Ibland kan du också behöva vila.

Du kan prova att använda inlägg som dämpar stötar och avlastar. De finns att köpa i skoaffärer, apotek och sportbutiker. Du kan behöva personligt utformade inlägg i skorna, så kallade fotbäddar. De görs hos en ortopedingenjör. Rådfråga din läkare eller

fysioterapeut om du behöver hjälp med att komma i kontakt med en ortopedtekniker eller ortopedingenjör.

Många problem med hämlarna kan bero på att sulorna i skorna inte är anpassade efter de egna fötterna. Men även om det inte är skorna som är orsak kan dåligt anpassade skor förvärra problemet.

En bra sko bör vara stabil, stötdämpande, lagom rymlig och ha en stadig och mjuk sula utan klack. Den ska också vara anpassad för den aktivitet du ska göra, till exempel gång, löpning eller cykling.

Du kan ändra dina fysiska aktiviteter om du behöver minska belastningen, men vill fortsätta vara aktiv. Du kan till exempel prova att springa eller gå, men göra det på kortare sträckor och i långsammare tempo.

Du kan prova att cykla och simma. Cykling kan vara bra både om du har ont under hälen, och om du har problem med hälsenorna. Du kan cykla på låg belastning, det vill säga på låg växel och undvika backar där du måste ta i.

Besvärerna går oftast över av sig själv även om det kan ta tid.

Den behandling som ibland behövs när du har ont i hälen beror på orsaken till dina problem. Ofta räcker det med att du ser över de skor du använder och kanske anpassar eller ändrar din träning. Ibland behöver man fysioterapi, speciella skor eller inlägg. Du kan också behöva en operation för att bli av med problemen.

Om besvärerna beror på att du har en bakomliggande sjukdom behöver du i första hand behandling för den sjukdomen. Det kan till exempel vara fallet om du har en ledsjukdom eller en reumatisk sjukdom.

Fysioterapi är ofta en viktig behandling om du har problem med hälsenan eller senorna i foten.

Fysioterapin går ut på att träna kroppen så att den blir starkare och rörligare och kan ofta minska och lindra hälbesvär. Du får hjälp av fysioterapeuten att lägga upp ett träningsprogram som är anpassat efter den skada du söker för. Man får ofta styrketräna och stretcha. Ofta kan man göra övningarna hemma eller på ett gym.

Om smärtan beror på en inflammation kan du prova läkemedel som har både en [antiinflammatorisk och smärtstillande verkan](#), så kallade NSAID. Exempel på NSAID är läkemedel som innehåller ibuprofen och naproxen.

En nackdel med NSAID är att de kan irritera magslemhinnan. Kontakta din läkare om du får besvär när du tar läkemedlen.

Du som är äldre bör inte använda NSAID eftersom risken för biverkningar ökar med åldern. Risken för magsår, blödningar, hjärtsvikt och njursvikt är stor i högre åldrar.

Du kan ibland få ta en [kortisonspruta](#) om du inte blivit hjälpt av annan egenvård och behandling. Det gör att smärtan försvinner, men innebär också att risken att du överbelastar och skadar foten ökar. Läkare brukar därför undvika att ge kortisonspruta.

En del kan behöva en operation. Operationer mot hälbesvär görs ofta som dagoperation, vilket innebär att du kommer till sjukhuset, opereras och får åka hem igen samma dag.

Du kan behöva träna under en lång tid för att bli bra efter en operation.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna

specialiserade vården.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Även [barn ska få vara delaktiga i sin vård](#). Ju äldre barnet är desto viktigare är det.

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

---

[?](#) Börja träna

[?](#) Vardagsmotion – rörelse i vardagen

Senast uppdaterad:

2022-11-02

Redaktör:

Ernesto Martinez, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Rikard Viberg, läkare, specialist i allmänmedicin, Stockholm

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

---

Muskler och senor gör att vi kan röra på oss och att viktiga organ i kroppen kan fungera. Musklerna ger stöd till skelettet och skyddar inre organ. I musklerna bildas också värme som hjälper till att hålla kroppstemperaturen på en lagom nivå.

---

Skelettet håller oss upprätta, skyddar våra inre organ och är fäste för musklerna. Skelettets ben hålls ihop med leder. I lederna kan benen röra sig mot varandra. Det gör att hela kroppen kan röra sig.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).