



[Ben och fötter](#)

Du kan få hälseneinflammation om du belastar hälen mer än du brukar. Det gör ont och du kan känna dig stel ovanför hälen. För det mesta går det över om du minskar belastningen. En del behöver fysioterapi eller annan behandling.

Hälseneinflammation kan bero på att du har belastat hälsenan, till exempel på något av följande sätt:

- Du har tränat hårdare än du brukar, till exempel sprungit eller hoppat mer än vanligt.
- Du har gått mer än du är van vid.
- Du har använt skor som är för hårda eller trånga.

Du kan lättare få hälseneinflammation ju äldre du är, eller om du har övervikt.

Hälseneinflammation innebär att det har blivit upprepade små skador på hälsenan. Det är egentligen inte en [inflammation](#).

Läs även om [hälsporre](#).

Här är vanliga symtom vid besvär i hälsenan:

- Det gör ont.
- Du känner dig stel i hälsenan, fotleden och vaden.
- Du får en svullnad på hälsenan, några centimeter ovanför hälen.

Risken att senan ska gå av ökar inte för att du har ont i den. Läs mer om [hälsenebristning](#).

Det här kan du göra för att bli av med hälseneinflammation:

- Undvik att överbelasta hälsenan. Vänta med att springa eller hoppa.
- Använd skor som sitter stadigt på foten och som dämpar stötar.
- Använd inlägg i skorna under hälen för att avlasta hälsenan.
- Försök att minska i vikt om du har [övervikt](#).

Besvärerna brukar gå över inom en vecka om du minskar belastningen. Men ibland tar det längre tid.

Ta [receptfria smärtstillande läkemedel](#) om du har mycket ont.

Kontakta en fysioterapeut eller en vårdcentral om du har ont i hälsenan och inte blir bättre på en vecka. Fysioterapeuter kallas ibland också sjukgymnaster.

Här kan du [hitta vård](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#) och hjälp med var du kan söka vård.

Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Att få hjälp av en fysioterapeut är den främsta behandlingen vid besvär med hälseneinflammation. Fysioterapeuten ger dig övningar, till exempel för att öka din rörlighet och styrka.

Det är mycket ovanligt att behöva bli opererad. Det görs bara om du har svåra besvär och inte har blivit hjälpt av fysioterapi. Efter en operation brukar det krävas intensiv träning med hjälp av en fysioterapeut under minst ett halvår innan du blir bra.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppna 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](#).

Du som behöver [hjälpmedel](#) ska få information om vad som finns. Du ska också få veta hur du ska göra för att få ett hjälpmedel.

Senast uppdaterad:

2024-07-25

Redaktör:

Susanna Schultz, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Rikard Viberg, läkare, specialist i allmänmedicin, Stockholm

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

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).