



[Ben och fötter](#)

I foten finns många småben, leder och senor som kan orsaka besvär i fötterna och underbenen hos barn. Det kan vara allt från platta fötter som inte behöver behandlas, till missbildningar som kräver flera operationer och justeringar med gips. Smärta i hälen är vanligt och brukar vara övergående.

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

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

[Ont i hälen](#) är mycket vanligt, framförallt hos pojkar mellan 11 och 14 år. Det är vanligast hos barn som är mycket fysiskt aktiva, särskilt hos dem som spelar fotboll eller basket.

Det brukar göra ont i bakre delen av hälen, mest på kvällen efter aktiviteter men ibland kan barnet också ha ont på morgonen och ha svårt att gå.

Ont i hälen är sällan tecken på något allvarligt. Du kan i första hand pröva att se över barnets skor och försöka ta reda på vad som utlöst problemen.

Fotbollsskor med dobbar brukar inte vara uppbyggda inne i skon och foten belastas då även när man står stilla. Träningsskor är bättre eftersom de oftast har en viss uppbyggnad och stötdämpning för hälen.

Symtomen kan lindras med hjälp av hälinlägg av silikon. Det kan också minska belastningen på den ömma hälen att gå med skor med en liten klack.

Symtomen kan vara ganska intensiva, men går efter hand över av sig själv även om barnet kan ha besvär under två till tre år i större eller mindre omfattning. Tillståndet leder inte till några komplikationer i framtiden.

Många barn har låga fotvalv, men det brukar försvinna under uppväxten. Fotvalven syns ofta först vid tre års ålder, men det är först i tonåren foten har fått sin färdiga form.

Fotvalven kontrolleras på BVC. Läkaren kan kontrollera rörligheten i foten för att se om det finns något problem som behöver åtgärdas om fotvalven är för låga.

Låga fotvalv leder ofta till att skorna slits mer. Hålfotsinlägg behövs inte för barn med låga fotvalv, däremot bör du välja skor som är stadiga baktill så att hälen hålls på plats. Träningsskor brukar vara bra. De ger ofta ett bra stöd för hälen och hålfoten.

Låga fotvalv leder inte till några framtida problem om barnet inte har ont eller har några andra problem med fötterna.

Tvärtom brukar barn med låga fotvalv ha mindre problem med fötterna än de som har höga fotvalv.

Höga fotvalv är till viss del ärftligt. Ofta har någon av föräldrarna också höga fotvalv. En annan orsak är att barnet har en neurologisk sjukdom som påverkar nerver eller muskler i underbenet. Det kan till exempel vara cerebral pares eller ryggmärgsbräck.

Barnets fötter undersöks rutinmässigt vid läkarkontrollerna på BVC. Läkaren kontrollerar att barnets höga fotvalv inte beror på en neurologisk sjukdom, speciellt om de höga fotvalven har utvecklats efterhand.

Hålfotsinlägg som stöder hela fotvalvet lindrar ofta symtomen.

[Hallux valgus](#) innebär att barnet har en utskjutande knöl vid stortån på fotens insida. Den gör så att stortån pekar in mot de andra tårna. Knölen ger oftast besvär i tonåren och är vanligast hos flickor. Den orsakar ofta problem med skoskav och knölen kan kännas öm.

Hallux valgus växer inte bort av sig själv. En operation kan behövas om barnet har stora besvär och det är svårt att hitta skor som passar.

Ett vanligt ingrepp är att den utskjutande knölen tas bort och att benet där knölen sitter vinklas om. Det räcker inte att bara ta bort knölen.

Efter operationen tar det ungefär sex veckor innan barnet kan använda foten som vanligt. Foten brukar vara fullt återställd efter tre till fyra månader.

När ett barn har krokiga tår är det oftast fjärde och femte tån som kröker sig inåt och lägger sig under intilliggande tå. Det kan orsaka problem med tryck, skavsår och förhårdnader.

Krokiga tår kan förekomma redan hos nyfödda men brukar i småbarnsåldern inte orsaka några problem. När barnet blir äldre kan de krokiga tårna göra det svårare att hitta skor som passar och orsaka tryck.

Att räta ut tån och tejpa den mot tån intill hjälper oftast inte. Felställningen minskar ibland av sig själv.

Ibland kan det behövas en mindre operation av senan under tån. Det gör att felställningen minskar, vilket brukar vara tillräckligt för att barnet inte ska få besvär. En ny operation görs när barnets fot har växt lite till, om krokigheten fortsätter att ge besvär.

Överliggande lilltå innebär att lilltån är inåtböjd och ligger ovanpå tån intill. Felställningen är medfödd och kan på samma sätt som krokiga tår orsaka problem med tryck och skav.

Felställningen kan opereras om barnet har mycket besvär. Operationen görs vanligtvis först i skolåldern, för att resultatet ska bli så bra som möjligt.

En skräddarknuta är en ömmande knöl på lilltåns utsida. Den orsakas ibland av att skorna trycker eller av att barnet har suttit mycket med fötterna under sig.

Kontrollera att barnets skor inte trycker om hen börjar få en sådan ömmande knöl på foten. Försök även att få barnet att inte sitta med fötterna under sig.

Kontakta en [vårdcentral](#) för en undersökning om barnet har mycket ont och det är svårt att hitta skor som passar utan att det gör ont. Skräddarknutan kan opereras om barnet har mycket besvär.

Vid Köhlers sjukdom är blodcirkulationen i båtbenet i foten försämrade, vilket gör att båtbenet inte växer som vanligt. Barnet börjar halta, får ont i foten och det ömmar över båtbenet. Köhlers sjukdom är en ovanlig sjukdom som oftast finns hos pojkar mellan fyra och sju år.

Diagnosen ställs med röntgenundersökning där läkaren kan se förändringar i båtbenets utseende.

Barnet kan undvika aktiviteter som gör ont. Hen kan också få ett stödjande hålfotsinlägg tills smärtorna går över.

Besvären försvinner inom ett halvår och båtbenet ser bra ut på röntgenbilder efter några år. Köhlers sjukdom leder inte till några framtida besvär.

En medfödd sammanväxning mellan antingen hälbenen och språngben eller hälbenen och båtben i foten brukar ge symtom efter tio års ålder, särskilt om barnet ägnar sig åt sport och när kroppsvikten ökar.

Barnet har ett lågt fotvalv, men till skillnad från vanliga låga fotvalv har barnet ont och rörligheten är begränsad i de sammanväxta lederna. Det gör ont när barnet anstränger sig. Smärtorna brukar gå över först efter en längre tids vila.

Diagnosen ställs med hjälp av röntgen eller datortomografi. Till en början består leden mellan benen enbart av brosk, men efterhand kan brosket förbenas och ersättas med ben. Resultatet av behandlingen brukar bli bättre om diagnosen ställs tidigt.

Sammanväxningen tas bort om hälbenet har växt ihop med båtbenet. Rörligheten brukar förbättras och smärtorna försvinner oftast helt.

Om hälbenet och språngbenet har växt ihop beror det på hur mycket som har förbenats om sammanväxningen kan tas bort. Förändringarna kan leda till att ledbrosket påverkas om inte sammanväxningen behandlas tidigt. En steloperation kan bli nödvändig om ledbrosket påverkas.

Eftersom rörligheten redan är starkt begränsad gör inte steloperationen att fotens funktion blir sämre än tidigare, men smärtorna minskar eller försvinner helt. Ibland kan behandling med hålfotsinlägg eller en tid med gips göra att barnets smärtor försvinner.

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.

-
- [Inåtvridna och utåtvridna fötter](#)
 - [Tågång hos barn](#)
 - [Fingrar och tår som inte är separerade - syndaktyli](#)
 - [Muskler och senor](#)

Senast uppdaterad:

2022-03-04

Redaktör:

Ernesto Martinez, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Rikard Viberg, läkare, specialist i allmänmedicin, Stockholm

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.

Läs om hur barn utvecklas mentalt, socialt och språkligt. Få information om lek och att vara tillsammans.

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.

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).