

[Ben och fötter](#)

Hälsporre - ont under hälen

Under foten sitter en bred och tjock sena som är ett viktigt stöd. Du kan få ont i senfästet under hälen om du överbelastar senan när du går eller springer. Ibland bildas en påbyggnad av benet på undersidan av hälen. Den ser ut som en sporre på röntgen, och kallas därför hälsporre.

Hälsporren beror på att du har överbelastat senan i hålfoten.

Besvären beror ofta på att du har gått eller sprungit för mycket i skor som inte varit anpassade för det. De brukar gå över med tiden, men det kan ta lång tid. De flesta är bra efter ett år.

Symtom

När du har hälsporre brukar det göra ont under eller på insidan av hälen när du går eller står. Smärtan brukar gå över när du har gått en stund. Det är senfästet och inte själva hälsporren som gör ont.

Det är inte ovanligt att få problem med hälsporre igen om du har haft det tidigare.

När och var ska jag söka vård?

Kontakta en [vårdcentral](#) om besvären inte går över trots att du har vilat från promenader eller löpning och skaffat anpassade skor och inlägg. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

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

Vad kan jag göra själv?

När du har hälsporre bör du i första hand se över dina skor. Skorna ska vara stadiga och sulan ska vara mjuk under hälen. Du kan prova stötdämpande inlägg som kan köpas i skoaffärer, sportbutiker och apotek. Det är viktigt att du avlastar foten när du har börjat få ont under hälen.

Du bör vila från framför allt löpning och promenader tills du inte längre har ont. Aktiviteter som inte belastar hälen går däremot bra, till exempel cykling och simning.

Du kan ta kortare promenader när du inte längre har ont. Du kan sedan utöka promenaderna allt eftersom besvären minskar.

Behandling

Det finns flera sätt att lindra besvären vid hälsporre.

Fysioterapi

Det kan vara bra att träffa exempelvis en fysioterapeut för att lindra besvären. Hos fysioterapeuten kan du få hjälp med bland annat stretchning, tejpling av foten och övningar du kan göra hemma. Det finns också möjlighet att få så kallad stötvågsbehandling. Fysioterapeuten kallas ibland sjukgymnast.

Du kan också vända dig till en kiropraktor eller naprapat.

Läkemedel

Har du mycket ont kan du prova receptfria [smärtstillande läkemedel](#) som innehåller paracetamol, eller antiinflammatoriska smärtstillande läkemedel, NSAID.

Du rekommenderas läkemedel med paracetamol om du är gravid eller om du är över 75 år, har hjärt-kärlsjukdom och har tidigare haft magsår.

Individuellt utformade skoinlägg

Du kan behöva ha personligt utformade inlägg i skorna om du får svårare besvär. Du kan få hjälp med det av en ortopedingenjör på en ortopedteknisk mottagning. Om du behöver hjälp att hitta en sådan mottagning kan du fråga din läkare.

Kortisonspruta

En läkare kan ge en kortisonspruta under hälen om inget annat hjälper. Det kan göra att du får mindre ont under några veckor, men innebär också en ökad risk att du överbelastar foten under tiden. Därför brukar läkare försöka undvika att ge kortisonsprutor vid hälsporre.

Operation

Har du svåra problem som inte går över på annat sätt finns det också möjlighet bli opererad.

Påverka och delta i din vård

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

Informationen ska gå att förstå

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](#).

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:

2021-03-26

Redaktör:

Ernesto Martinez, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Rikard Viberg, läkare, specialist i allmänmedicin, Stockholm

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

Läs mer på 1177.se

[Så fungerar skelett och leder](#)

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.

[Så fungerar muskler och senor](#)

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.

1177 – tryggt om din hälsa och vård

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.

1177 på flera språk

I

Om 1177

I

Kontakt

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).