



## [Ben och fötter](#)

Du kan få ont på insidan av skenbenet där muskler och senor fäster om du har överbelastat underbenet. Det kan hända om du till exempel springer och går mer än vanligt. Besvären brukar gå över av sig själv.

Besvären brukar kallas benhinneinflammation trots att det egentligen inte handlar om en [inflammation](#), utan om en skada som beror på att muskler och senor har överbelastats.

De flesta blir bra från besvären, men en del kan behöva behandling. För att undvika långvariga besvär är det bra att göra något åt dem så fort som möjligt.

Läs mer om [fysisk aktivitet](#) och [hur muskler och senor fungerar](#).

När du har benhinneinflammation kan det göra ont på insidan eller framsidan av underbenet.

Benen kan kännas stela när du ska gå efter att du har suttit stilla en stund. De första stegen brukar göra ont, men när du har gått ett tag känns det mindre. Du kan få en molande värk framåt kvällen om du har gått hela dagen.

Det kan börja med att du märker att du får ont efter att du har ansträngt benen. Senare kan du få ont under själva träningen om du fortsätter att träna.

De allra flesta som får benhinneinflammation behöver inte söka vård eftersom besvären brukar gå över av sig själv.

Kontakta en [vårdcentral](#), en [jouröppen mottagning](#) eller en fysioterapeut om du inte blir bra från besvären på egen hand. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då får du hjälp att bedöma dina symtom och råd om vad du kan göra själv.

Det är viktigt att du har stadiga och bra skor som är anpassade för den fysiska aktivitet du ska ägna dig åt.

Det kan vara bra att träna på ett annat sätt, till exempel att cykla.

Du bör vila från den aktivitet som har gett dig besvären till dess att du inte längre har ont.

Under tiden kan du välja en fysisk aktivitet som inte belastar underbenen lika mycket, till exempel cykling eller simning.

Kontakta en fysioterapeut, naprapat eller kiropraktor om besvären inte går över på några veckor. Fysioterapeuten kallas ibland sjukgymnast.

Du kan bli hjälpt av en operation om du har svåra och långvariga besvär. De flesta blir bra efteråt, men det tar minst tre månader innan du kan vara fysiskt aktiv som vanligt igen.

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](#).

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](#).

Senast uppdaterad:

2021-03-02

Redaktör:

Ernesto Martinez, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Rikard Viberg, läkare, specialist i allmänmedicin, Stockholm

Fotograf:

Jenny Hallström, 1177.se, nationella redaktionen

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](#).

