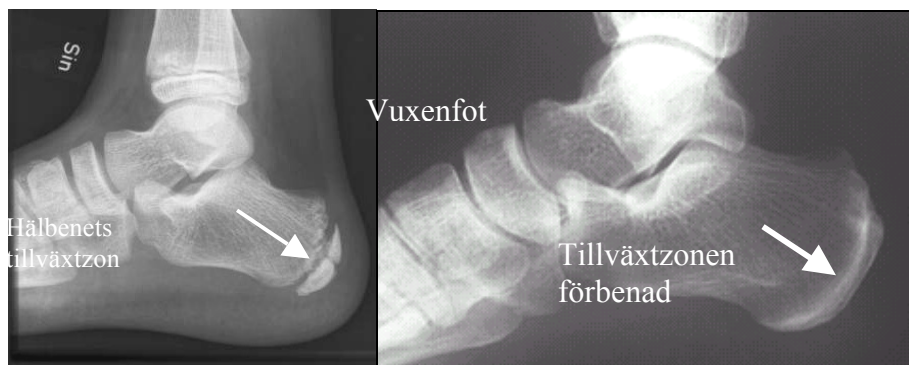


Hälsmärter hos barn och ungdomar.

Smärter i och runt hälarna är mycket vanligt hos barn och ungdomar. Tillståndet beror på en ömhet kring tillväxtzonen som förlöper snett uppåt i bakre delen av hälbenet (Calcaneus).



Tillståndet kallas Calcaneusapofysit.

Det är ett helt ofarligt men besvärande tillstånd som alltid kommer att växa bort utan framtida men. Det är mycket vanligt att det misstolkas som hälseneinflammation eller hälsporre.

Symtom: Smärta och ömhet runt hälen som tilltar under och efter belastning. Ofta är det besvärligt när man vilat en stund efter aktiviteten och börja springa/gå igen. En del har en ömhet kring hälen på morgonen som minskar under förmiddagen för att åter öka på eftermiddagen/kvällen. Besvären kommer och går under ca 1år för de flesta men kan ibland vara betydligt envisare. På grund av smärtorna belastar ofta barnet snett på fotens utsida och det ser ut som barnet går med inåtroterade fötter.

Behandling: Använd skor med mjuk stötdämpande sula. Köp mjuka stötdämpande hälinlägg. Dessa inlägg skall användas hela tiden (alltså i vanliga skor på dagen samt gymnastikskorna). Knyt skorna!! Använd gärna "Crocs" som inneskor i klassrummet och hemma då de är mjuka och stötdämpande. Behandling med inflammationsdämpande tabletter eller salva har begränsad effekt och används sällan.



De bästa inläggen heter **HEELER**.

Idrott: Eftersom tillståndet är ofarligt och inte ger några framtida besvär får man själv avgöra på vilken nivå man vill idrotta (man bör dock kunna delta i skolidrotten).