

1. Information:

Hälsporre/Plantar fasciit är en överbelastningsskada.

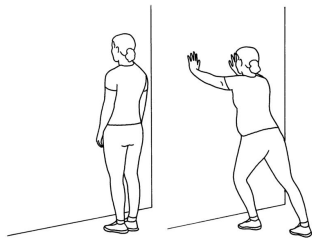
Det är viktigt med stadiga skor med bra dämpning.

Vänd dig till ortopedtekniker för lämpliga skoinlägg.

Det är bra med aktiviteter som inte belastar hälen, ex cykling och simning.

Läs gärna mer på www.1177.se.

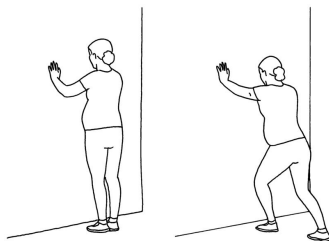
Du är välkommen att kontakta fysioterapeut/sjukgymnast om dessa åtgärder inte hjälper dig med avseende på dina besvär. De flesta blir bra inom ett år.



2. Töjning av vad - rakt knä

Stå snett mot väggen i gångstående, så det främre benet är böjt och det bakre benet rakt och placerat som en förlängning av kroppen. Tårna ska peka rakt fram. Håll hälen på det bakre benet i golvet och sträck i knät och pressa fram höften tills du känner att det sträcker på baksidan av vaden.

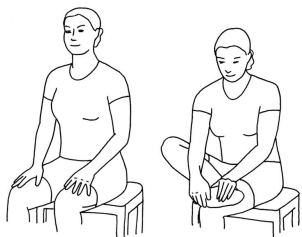
Varaktighet: 30 sek



3. Töjning av vad - böjt knä

Stå snett mot väggen i gångstående, så det främre benet är böjt och det bakre benet rakt och placerat som en förlängning av kroppen. Tårna ska peka rakt fram. Håll hälen på det bakre benet i golvet och böj i knät och pressa fram höften tills du känner att det sträcker på baksidan av vaden.

Varaktighet: 30 sek



4. Stretching av plantar fascia

Fatta tag om tårna och töj bakåt.

Varaktighet: 30 sek

