

Plantar fasciitis



Forstå Hæl- og Fodsmarter: Sammenhæng med Piriformis Musklen (vigtig hofte stabiliserende muskel).

Indledning

Hælsmerter og smerter i fodsålen (ofte kaldet plantar fasciitis) kan være meget invaliderende. Det er ikke altid kun fodens lokale strukturer, der er årsagen. Ofte spiller musklerne i hofte og bækken en vigtig rolle, især hvis en vigtig muskel som piriformis på den modsatte side er hæmmet.

Hvordan gangmønstret ændres

Piriformis-musklen hjælper med at stabilisere hofte og bækken under gang. Hvis den er hæmmet, mister bækkenet stabilitet, hvilket fører til skæv belastning, ændret gangmønster og øget pres på foden.

Kædereaktionen i kroppen

Når bækkenet mister stabilitet, kompenserer andre muskler, såsom lægmusklerne og fodens små muskler. Dette øger belastningen på svangsenen og hælen og kan forårsage smerte og betændelse.

Muskeltest og undersøgelse

Manuel muskeltest kan afsløre, hvilke muskler der er svækkede eller hæmmede. Dette hjælper med at finde den rigtige årsag og planlægge en målrettet behandling, i stedet for kun at behandle symptomerne.

Behandlingsstrategi

Behandlingen inkluderer aktivering af hæmmede muskler, træning af balance og forbedring af gangmønsteret. Målet er at genskabe normal funktion, mindske smerterne og forebygge tilbagefald.

Konklusion

Ved at forstå sammenhængen mellem hofte, bækken og fod kan man opnå en mere effektiv behandling og hurtigere komme af med smerterne.

Flowchart: Fra Hæmmed Piriformis til Hælsmerter

1. **Hæmmed Piriformis Muskel (modsatte side)** → Mindre stabilitet i hofte og bækken.
2. **Skæv belastning og ændret gang** → Bækkenet roterer, og belastningen på fødderne ændres.
3. **Overbelastning af lægmuskler og svangsenen** → Øget træk i svangsenen under gang og løb.
4. **Undersøgelse med muskeltest** → Viser svage muskler i hofte og fod, som skal genoptrænes.
5. **Behandlingsplan**: Aktivering af hæmmede muskler, træning af balance og gangmønster.
6. **Målet**: Mindre hælsmerter, bedre gangfunktion og forebyggelse af tilbagefald.,

