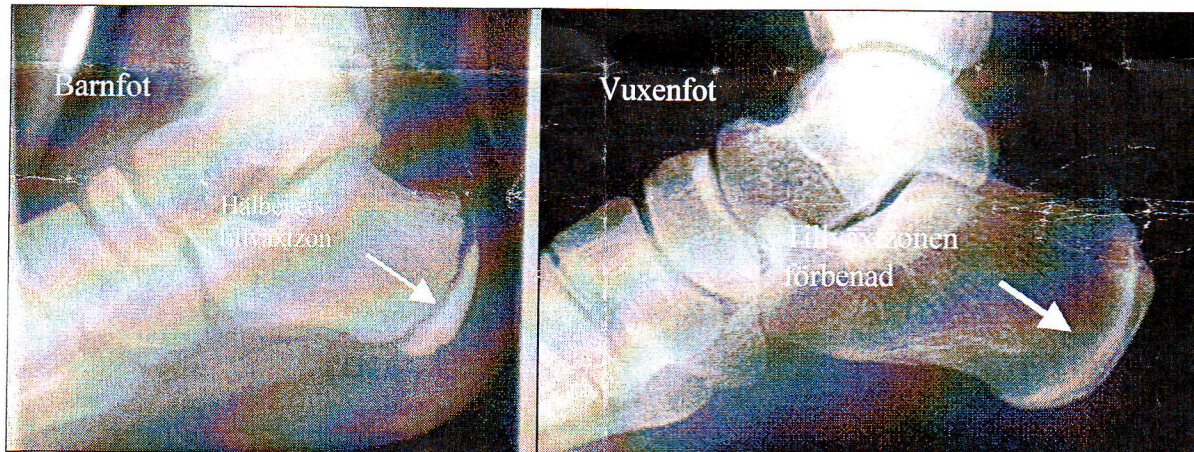


Hälsmärter hos barn och ungdomar.

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).

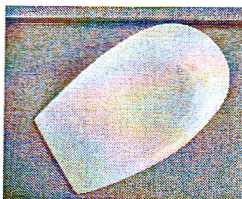


Tillståndet kallas Calcaneusapofysit eller Morbus Haglund.

Det är ett helt ofarligt men besvärande tillstånd som alltid kommer att växa bort utan framtida men.

Symtom: Smärta och ömhet runt hälen som tilltar under och efter belastning (så som fotboll, innebandy men även vid vanlig gång). 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.

Behandling: Använd skor med mjuk stötdämpande sula. Köp gelhälinlägg sk. Insoles eller hälkil. Dessa stötdämpande inlägg skall användas hela tiden (alltså i vanliga skor på dagen samt gymnastikskorna). Knyt skorna!! Behandling med inflammationsdämpande tabletter eller salva har begränsad effekt och används sällan.



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).