

**Barn**  
9-15 år

# Ont i hälen hos barn



## VARFÖR GÖR DET ONT?

Den vanligast orsaken till smärta i hälen hos barn mellan 9 till 15 år är överbelastning i hälbenet - Severs skada. Under tillväxtåren är hälbenet känsligare för stötar och vid aktiviteter på stumma underlag och i skor med relativt odämpade sulor kan hälbenet bli överbelastat varvid skada och smärta uppstår. Severs skada drabbar främst barn som tränar fotboll, handboll, innebandy, gymnastik eller liknande idrotter.

## SYM TOM

- Smärtan sitter i bakre delen av hälbenet.
- Smärtan uppstår/ökar vid aktiviteter med hopp, start och stopp.
- Det gör ont att belasta hälen.
- Det brukar vara ömt när man klämmer på sidorna av hälbenet.
- Smärtan kan sitta kvar i timmar och ibland flera dagar.

## REKOMMENDERAD ÅTGÄRD

Skaffa gjutna hälkoppsinlägg och fortsätt träna utan viloperiod. Hälkoppsinlägg är en typ av skoinlägg som gjuts direkt på din fot och du får vanligtvis med dem hem vid första besöket. Studier visar att hälkoppsinlägg minskar belastningen på hälbenet, minskar smärtan och leder till snabbare läkning (se baksida).

## ORTOMED GÖTEBORG

Fotspecialiserade fysioterapeuter  
Tfn: 031-711 15 30  
[www.ortomed.se](http://www.ortomed.se)  
Norra Allég. 8, Göteborg

**Boka tid för undersökning och  
diagnostik samt tillverkning  
av hälkoppsinlägg.**

# Hälkoppsinlägg

Bäst vid  
hälsmärta



## FORSKNING: HÄLKOPPSINLÄGG OCH SEVERS SKADA

En forskargrupp i Karlstad ledd av professor Rolf Norlin och idrottsläkaren Stefan Perhamre har studerat Severs skada och effekten av hälkoppsinlägg. Sammanfattningen är att skadan skall bedömmas hos fysioterapeut (sjukgymnast) eller läkare och att röntgen inte behövs. Barn bör undvika träningsuppehåll under utvecklingsåren och vid Severs skada har hälkoppsinlägg visat sig vara bäst. En styv hälkopp som gjuts direkt på foten ökar hälkuddens tjocklek, minskar det maximala trycket på hälen och leder till snabbare utläkning. Med hälkoppsinlägg kan barn ofta sporta på så mycket de vill med ingen eller minskad smärta.

Läs mer på [www.skadekompassen.se](http://www.skadekompassen.se)



## STUDIER

- Perhamre et al. Sever's injury; treatment with insoles provides effective pain relief. Scand J Med Sci Sports 2011.
- Perhamre et al. Sever's injury; treat it with a heel cup. Scand J Med Sci Sports 2011.
- Perhamre et al. A heelcup improves the function of the heel pad in Sever's injury. Scand J Med Sci Sports 2012.

## HÄLSMÄRTA HOS VUXNA?

Samma goda effekt ses hos vuxna med hälsmärta från "hälsporre" och hälkuddesyndrom. Hälkoppsinlägg leder till direkt minskad smärta.

## VÅRD I GÖTEBORG

### ORTOMED GÖTEBORG

Fotspecialiserade fysioterapeuter  
Tfn: 031-711 15 30  
[www.ortomed.se](http://www.ortomed.se)  
Norra Allég. 8, Göteborg

Här får du undersökning och  
diagnostik samt tillverkning av  
hälkoppsinlägg