

## Hælsmerter, Haglunds hæl

### Hvad er Haglunds hæl?

Haglunds hæl er, når hælknoglen bagtil og opadtil fylder mere end normalt.

Det kan give irritation og smerter omkring achillessenenens tilhæftning på hælbenet.

Tryk og irritation af dette område fra skoene vil yderligere forværre lidelsen.

Efterhånden kan der dannes en betydelig hævelse med en irriteret slimhinde liggende mellem senen og knoglen.



Ved en langvarig kronisk irritation omkring achillessenenens tilhæftning på hælbenet vil der opstå en reaktion i og omkring knoglehinden med brusk og knoglenydannelse i vinklen mellem senen og hælbenet, ofte med overvækst over mod ydersiden. Tryk og irritation af dette område fra skoene vil yderligere forværre lidelsen.



Der kan også være tale om en større knogle "spur", der generer.



### Symptomer

Ømhed og rødme over en prominente hævelse, som ofte er mest udtalt på ydersiden. Smerter ved

aktivitet, specielt gang på trapper og op og ned af bakke.

Afhængigt af om der udelukkende er irritation ved toppen af hælbenet eller også hvor achillesenen sidder fast lidt tættere på bunden af hælen (insertionstendinopati), vil symptomerne variere. Dette er også tilfældet for den behandling der vil blive tilbudt.

## Diagnosen

Diagnosen stilles ud fra sygehistorien og de fund man gør ved den kliniske undersøgelse samt oftest suppleret med ultralydsscanning og evt. MR-scanning.

## Ikke kirurgisk behandling

Undgå irritation fra skoene, lille hælførhøjelse i skoene til aflastning af achillesenen, gigtmicin, injektion med binyrebarkhormon. Træning af fodleddet og achillesenen.

Her kan man fjerne den øverste og bagerste del af hælbenet. Dette kan få irritationen af hele området til at falde til ro.

## Kirurgisk behandling

Hvis ikke konservativ behandling har tilstrækkelig effekt, tilbydes oftest operation. Vanligvis skal tilstanden have stået på i minimum 6 måneder før operation tilbydes.

Operationen foregår som en dagkirurgisk operation. Vanligvis foregår operationen i fuld bedøvelse, men nogle patienter ønsker kun at benet er bedøvet og dette vil også være en mulighed.

Ved operation vil man fjerne den prominente del af hælbenet, ved toppen af hælbenet eller/og bag på hælen. For at kunne få tilstrækkelig med knogle bort er man ofte nødt til at løsne en del af achillesenens tilhæftning på hælbenet. Denne del af achillesenen sys efter fjernelse fast igen.

## Efter Operationen

Afhængigt af hvor meget af achillesenen der har været løsnet skal man støvlebehandles i 4-6 uger og en del af perioden lige efter operation må man ikke støtte på foden. Der udleveres krykker du må låne inden udskrivelse.

Man må være forberedt på, at der kan gå lang tid (3-6 måneder) inden hævelse og ømhed bagtil ved hælen er faldet helt til ro efter operationen.

Man skal påregne ca. 6 ugers sygemelding. Ved stillesiddende arbejde muligvis lidt mindre og ved tungt fysisk arbejde lidt mere.

Så snart man kan få en almindelig sko på må man føre bil.

Kontaktsport kan først genoptages efter ca. 6 måneder. Cykling, svømning, golf og lignende kan genoptages tidligere.

## Komplikationer

Der vil altid være en lille risiko for infektion, men dette forsøger vi at forhindre bl.a. ved at give antibiotika i forbindelse med operationen. Du kan selv være med til at mindske risikoen ved at tage et fodbad dagen inden operationen.

80 procent af opererede patienter får væsentlig bedring af operativt indgreb, og kommer tilbage til sport på det niveau de havde tidligere. Man skal dog forvente at der går 12 måneder efter operation før man er tilbage til sport som i tidligere omfang.

Du er altid velkommen til at kontakte os for yderligere oplysninger.

