

## Diagnose / definisjon:

# Haglunds hel

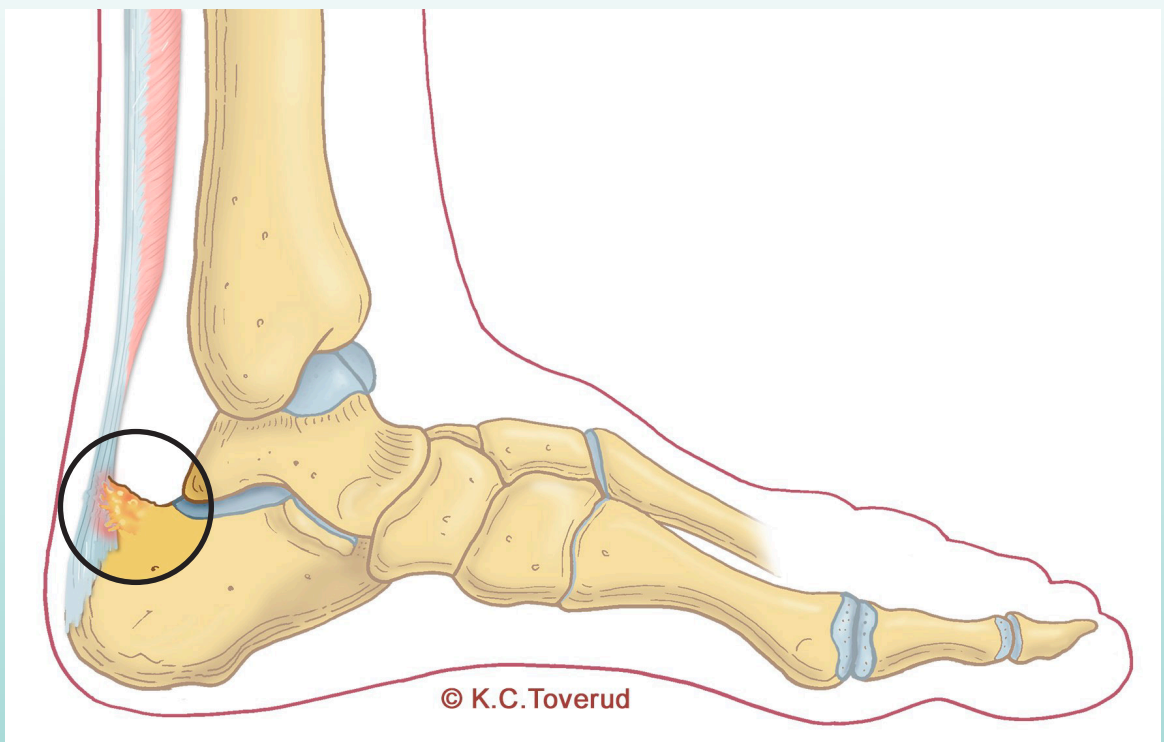
Benfremspring bak på hælsen som kan medføre smertefull slimposebetennelse (bursitt) mellom akillessene og ben.

## Årsak:

Tildels arvelig. Fotform kan disponere for denne tilstanden med trykk mot benete framspring baktil på helpartiet. Hulfot kan medføre trykk fra hælsen mot akillessene. Det kan oppstå friksjon mellom akillessene og hælsen og derav kronisk irritasjon i sene og utvikling av slimposebetennelse (bursitt). Ved Haglunds hel/ deformitet er det den betente slimposen som gir hevelse og smerte, dvs. betennelses—inflammasjons-symptomer.

Stram akillessene kan også medføre trykk mot betent slimpose.

Ved hulfot kan det være tendens til å gå på ytre fotrand, belaste på utsiden av foten. Hælen dreier innover, det oppstår friksjon mellom hælsen og sene. Slimposen mellom hælsen og sene kan derav bli betent og smertefull.



### **Diagnostikk/undersøkelse:**

Ved røntgen kan påvises sporeutvikling. Helbenets skjelettstruktur og anatomi vurderes. MR/ultral lyd kan vise slimpose /betennelse/senebetennelse.

### **Behandling:**

Først forsøkes ikke-operativ behandling av slimposebetennelsen. Aktuelt er betennelsesdempende medikasjon. Endring på belastning av hel, korreksjon av avlastning tilstrebes med innleggsåler, evt. modifikasjon av fottøy. Behandling som reduserer betennelsen, vil på den annen side ikke endre på benfremspringet som gir trykk og irritasjon. Dersom plagene vedvarende, aktuelt med operativ behandling. Vi vil drøfte de aktuelle behandlingsmulighetene i forhold den kliniske problemstilling.

### **Etterbehandling:**

For å unngå eller redusere risiko tilbakefall/ residiv av plager er det viktig å forebygge med godt fottøy, benytte såler for avlastning og korreksjon, gjøre regelmessig tøyninger av akillessene, minimalisere/ unngå løping på hardt underlag, samt løping i oppover lent terreng/oppover bakker.