

## Hælsmerter, Haglunds hæl

### Hvad er Haglunds hæl?

Ved en langvarig kronisk irritation omkring achillessenen tilhæftning på hælbenet vil der opstå en reaktion i og omkring knoglehinden med brusk og knogledannelse i vinklen mellem senen og hælbenet, ofte med overvækst over mod ydersiden. 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.

### Symptomer

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

### Diagnosen

Diagnosen stilles ud fra sygehistorien og de fund man gør ved den kliniske undersøgelse. Man kan evt. supplere med en ultralydsundersøgelse, røntgenundersøgelse eller en MR-skanning af foden.

### Ikke kirurgisk behandling

Undgå irritation fra skoene, lille hælførhøjelse i skoene til aflastning af achillessenen, gigtmicin, injektion med binyrebarkhormon. Ofte ender det dog med operation. 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

Operationen foregår som en dagkirurgisk operation, men i fuld narkose. Her vil man fjerne den prominente del af hælbenet. For at kunne få tilstrækkelig med knogle bort er man ofte nødt til at løsne en del af achillessenen tilhæftning på hælbenet. I så fald må man sy achillessenen fast igen.

Nogle gange kan man fjerne knoglefremspringet på hælbenet ved en kikkertoperation.

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.

### Efter Operationen

Hvis man har haft achillessenen løsnet får man efter operationen en støvle (walker) på og skal anvende den i 6 uger. Man kan dog støtte på foden, men man skal i starten aflaste med krykker.

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.

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