



Idrottande barn och ungdomar med smärta i fötter eller knän

teamolmed
för ett rörligare liv

Idrott en del av uppväxten

Många aktiva, idrottande ungdomar upplever besvär eller smärta i samband med, eller efter aktivitet.

Besvären kan bland annat bestå av värk i framfot, knä, hålfot eller häl. Orsakerna kan variera men innefattar ofta hög nivå av "stötig" aktivitet, stramhet i vad/hälsena eller lår samt tillväxtzoner på skelettet som inte hunnit sluta sig. En överdriven pronationsställning kan också påverka.

Besvären drabbar både pojkar och flickor.



”Hos oss finns utbildad personal som kan hjälpa till att rekommendera rätt hjälpmedel.”

Vilken hjälp finns att få?

Hos oss på TeamOlmed finns utbildad personal som kan hjälpa till att rekommendera rätt hjälpmedel. Inlägg i skorna och ortos/knäskydd är exempel på sådana hjälpmedel. Boka gärna en tid för analys eller besök vår butik.

Allmänna råd

Använd en stabil, stötdämpad och väl knuten snörsko till vardags. Innetofflor hemma samt i skolan är också att rekommendera.

Veta mer?

Om ni vill ha mer information, exempelvis inom föreningen eller skolan, har vi möjlighet att komma ut och berätta mer.

BEHÖVS REMISS?

Det är en fråga som vi ofta får och svaret på det är att ingen remiss krävs. Du är välkommen till oss både med och utan remiss. Tänk på att det alltid är bra att göra en analys i förebyggande syfte, oavsett om du upplever ett problem idag eller inte. På baksidan av den här broschyren finns våra kontaktuppgifter.





Plattfot – Pes plano valgus



Många barn har mjuka, rörliga fötter och ibland förknippar vi denna mjukhet och rörlighet med att barnet är plattfotad. De flesta plattfotade barn har inga besvär och då räcker det i regel med ett par stadiga skor.

Om barnet däremot har besvär kan det bero på flera olika faktorer. Det kan vara en överrörlighet som påverkar benställningen och foten, som då faller i valgus (inåt). I vissa fall följer även knät med inåt, i valgus. Detta kallar man i vardagligt tal för kobenthet och orsakas av att barnet ännu inte har tillräckligt med muskelstyrka att kompensera med.

En annan orsak till plattföthet kan vara att barnet har en kort hälsena, vilket kan leda till att hälbenet ställer sig i valgus för att kompensera upp fotens rörlighet. Under barnets tillväxtperiod är dessutom barnets rörlighet begränsad periodvis.

Behandling av Plattfot - Pes plano valgus

För de barn som har besvär med sina fötter kan det hjälpa med inlägg. Inlägg skapar en stabilitet för foten och motverkar att foten hamnar i ytterläge vid trötthet. Barnet visar tydlig trötthet/besvär i fötterna eller vill inte fortsätta vid aktivitet. Det finns flera olika modeller som provas ut efter barnets fot: smala, breda, mjuka eller lite fastare.

Barnfoten är ofta väldigt mjuk och fungerar fint till våra utvalda modeller. Däremot övergår vi till individuellt utprovade inlägg för de större barnen och ungdomarna eftersom foten får en annan karaktär då och inte är lika flexibel.



Severs skada - Apofysit



Severs skada, eller Apofysit, är en av de vanligaste orsakerna till att växande barn mellan 8–15 år har ont i hälen. Severs skada är en inflammation i en tillväxtzon på barnens hälar. Intensiv träning utlöser inflammationen samtidigt som barnen fortfarande växer. De som blir drabbade utövar ofta någon form av explosiv idrott som tex fotboll eller gymnastik.

Severs skada är ett övergående problem som försvinner i samband med att barnet slutar växa. Hälsmärtan hos barnen blir intensiv, men är helt ofarlig. Typiska symptom är tydlig smärta vid hälstående, smärta vid sidokompression av hälen och vanligen också tryckömhet runt hälen. Felställning i fot och underben kan också vara möjliga förklaringar till besvären.

Behandling av Severs skada - Apofysit

Smärtan i hälen kan minska med inlägg eller hälkopp och inläggen ger ofta en direkt smärtlindring vid Severs. Inlägget ska vara uppbyggt med ett stadigt grepp runt hälen, höga kanter (hälkopp) och ett väl anpassat hålfotsstöd.

Genom att komprimera mjukdelarna runt hälen ska åtgärden öka hälkuddens tjocklek och ge smärtlindring. Åtgärden ska även minska dragkrafter från hälsenan samt plantarfascian. På så vis avlastar man trycket på hälbenet vilket resulterar i minskad smärta.



Schlatters sjukdom



Schlatters sjukdom drabbar främst ungdomar i åldern 8-15år. Det drabbar oftast idrottande barn som genomgår en snabb tillväxtspurt och som samtidigt har en hög aktivitetsnivå. Det bidrar till att en inflammation vid lårmuskulaturens seninfäste utvecklas. Infästet är beläget strax nedanför knäskålen. Smärta samt svullnad strax nedanför knäskålen är ett symptom på Schlatters. Det kan ibland också uppstå en knöl vid infästningen.

Smärtan uppkommer och förvärras vid en explosiv rörelse såsom hopp, löpning och till viss del även gång i trappor då knät då blir utsatt för hög belastning. Smärtan är i sig inte farlig men begränsar barnets delaktighet.

Då diagnosen är tillväxtrelaterad och aktivitetsrelaterad kan besvären komma och gå. Besvären ska försvinna helt när individen har växt klart, i vissa fall kan dock knölen under knäskålen finnas kvar.

Behandling av Schlatters sjukdom

Som första åtgärd bör aktivitetsnivån minska samt att ungdomen undviker explosiva rörelser till dess att inflammationen gått ner. För att avlasta belastningen av knät, framförallt vid aktivitet, är det bra att använda en knäortos. Vi rekommenderar att använda en knäortos som har en förstärkning, i form av en kudde (pelott), eller ett extra band, strax under knäskålen. Den skapar ett avlastande tryck ovanför fästet och på så sätt minskar belastningen för inflammationen.

Vid lindriga symtom kan även en cirkulär knäortos användas för smärtlindring då dessa ger värme och hjälper knät att aktivitera sin stabiliserande muskulatur. Skor med bra stötdämpning reducerar belastningen på knät och kan därmed minska smärtproblematiken. Vid kraftig pronation av fötterna, dvs att fötterna lutar inåt, så kan det vara aktuellt med inlägg för att förändra belastningslinjen genom knät.



Eksjö 036-30 01 50

jonkoping@teamolmed.se

Jönköping 036-30 01 50

butik.jonkoping@teamolmed.se

Kalmar 010-451 33 02

butik.kalmar@teamolmed.se

Karlstad 054-51 36 12

karlstad@teamolmed.se

Linköping 010-451 33 10

butik.linköping@teamolmed.se

Ljungby 010-451 33 04

ljungby@teamolmed.se

Motala 010-451 33 20

motala@teamolmed.se

Norrköping 010-451 33 00

norrkoping@teamolmed.se

Solna, Barn och ungdom 08-619 28 00

barn.ungdom@teamolmed.se

Stockholm, Huddinge 08-401 28 30

info.huddinge@teamolmed.se

Stockholm, Söder 08-658 00 58

butik.soder@teamolmed.se

Stockholm, Södersjukhuset 08-658 79 50

info.sos@teamolmed.se

Stockholm, Torsplan 08-690 25 40

butik.torsplan@teamolmed.se

Södertälje 08-401 28 40

sodertalje@teamolmed.se

Trollhättan 0520-42 05 00

trollhattan@teamolmed.se

Uppsala 018-56 70 50

butik.upsala@teamolmed.se

Visby 0498-27 99 42

info.gotland@teamolmed.se

Värnamo 036-30 01 50

jonkoping@teamolmed.se

Västervik/Oskarshamn 010-451 33 03

vastervik@teamolmed.se

Växjö 010-451 33 50

butik.vaxjo@teamolmed.se

www.teamolmed.se