

Sunde og smukke fødder

med grønne mini bolde
af fysioterapeut Lotte Paarup



DEN INTELLIGENTE KROP
- en sund livsstil i udvikling

Velkommen til dine fødder

Vi har det med at glemme fødderne – vi skænker dem ofte ikke en tanke, før end de gør ondt, eller hvis nogen gør os opmærksom på dem. Fødderne lever det meste af deres liv pakket ind i sko - og de bliver bogstaveligt talt dovne, stive og svage. Fødderne taber dermed den oprindelige evne til at tilpasse sig og det udmøntrer sig i kædereaktioner op igennem resten af kroppen. En stiv fod giver en stiv krop, svage muskler i foden, giver fx dårlig kropsholdning, koordinationen forandres og blodcirkulationen mindskes. Det er bare nogle af de ting, vi ser i praksis. Slip fødderne fri og træn dem – det fortjener de!

Vi har ikke altid haft dovne fødder. Det er en udvikling, som er kommet i takt med, at næsten alle de flader vi går på, netop er flade og og stive. Det udfordrer ikke foden, og den mister sin oprindelige funktion. Også de mange moderne sko med for lidt plads, høje hæle og stive såler gør det ikke bedre. Fødderne former sig efter skoene - og vi får bogstaveligt talt skoformede fødder. Ideelt set burde vi altid gå i bare fødder, altså helt fra barnsben. Sådan er foden skabt til at blive brugt. Vi har dog det store problem, at vi størstedelen af året på vores breddegrader ikke kan holde varmen i bare fødder. Det ville desuden kræve en større kultur forandring at give plads til de bare fødder.

Med denne informations- og øvelsesfolder til dine fødder, håber vi at kunne skabe større opmærksomhed omkring den kropsdelt, som du belaster aller mest igennem livet. Fødderne er dit fundament for resten af kroppen. Faktisk kan ondt i ryggen starte nede i fødderne.

Dine fødder skal altså trænes - så de forbliver den intelligente kropsdelt, de er skabt til at være. Først vil fortæller vi lidt om fødderne, og hvilken genial konstruktion vi bevæger os rundt på. Efterfulgt af et øvelsesprogram, hvor du skal bruge et sæt grønne mini bolde. De små grønne bolde gør træningen af dine fødder både effektiv og sjov.

Øvelsesprogrammet i denne folder er lavet med inspiration fra Eric Franklin (Franklin Method) og videreudviklet af fysioterapeut Lotte Paarup.

God læselyst og god træning!
Fysioterapeut Lotte Paarup



Bonus til hele kroppen

Sunde fødder giver bonus til hele kroppen. Når musklerne i foden fungerer optimalt, og der ikke er skæv belastning af foden, giver det sig udslag i et yderst godt fundament for resten af kroppen. Knæ, hofte, bækken, ryg og nakke justerer sig automatisk mere optimalt. På samme måde fungerer musklerne op igennem ben og kropstamme (mave/ryg) mere optimalt, således kropsholdningen forbedres og kroppens beskyttende muskler bedre kan arbejde. Fx fungerer bækkenbunden bedre, hvis fødderne er sunde og veltrænede. Det betyder alt sammen, at resten af kroppen og ikke mindst foden selv er mindre udsat for overbelastninger, når foden fungerer optimalt, og som den er designet til.

En genial konstruktion

En fod består af 26 knogler, 33 led og 24 muskler. Det er en yderst kompleks

kropsdel og en genial konstruktion. Fødderne er den del af din krop, der belastes allermost. Fra de første skridt ud af sengen om morgenen, til du lægger dig om aftenen - efter forhåbentlig en masse tusind skridt.

De mange muskler, led og ledbånd skal samarbejde, så du kan holde balancen, uanset om du går i strand-sand, på en stejl skrænt eller på en asfalteret vej. Foden agerer billedlig talt som en kamæleon - den er i stand til at tilpasse sig og bære en enorm vægt.

Foden er bygget som en tredimensionel kuppel. Og opspændt som en bue, er foden både fleksibel og stabil på samme tid. Den kan være mere eller mindre fleksibel eller stabil, alt efter hvad der kræves af den. Foden skal fungere som et stabilt fundament, men samtidig som en katapult for kroppens bevægelse fremad



Dine fødder

Støddæmper

For at fødderne kan bringe dig sikkert rundt på forskelligt underlag, er hver fod udstyret med en smart støddæmpning. Hver gang du tager et skridt, forplantes en belastning op igennem hele kroppen. Denne belastning er mindre desto bedre din fods naturlige støddæmpning fungerer.

Støddæmpningen er blandt andet skabt af den måde knoglerne er konstrueret og sat sammen på. Det er musklerne, der holder denne konstruktion. Derfor er optimal funktion af fodens muskler ekstremt vigtigt. Foden er i sin konstruktion designet til at fjedre, når de rammer underlaget. Men denne smarte fjedring har de fleste fødder i dag mistet, fordi vi ikke bruger vores fødder, som vi burde til daglig.

Fungerer fodens fjedrende konstruktion ikke optimalt, kan det betyde en unødigt stor belastning op igennem kroppen; fødder, knæ, hofte, bækken og ryg. Det bliver sammenlagt til en meget stor mængde negativ belastning for hele kroppen, og fører i mange tilfælde til skader og smerter. Kroppen forsøger i kædereaktioner at kompensere for skævheden i foden, dermed opstår problemer andre steder i kroppen. Alt efter hvordan din krops styrker og svagheder fordeler sig, overbelastes det svageste sted, og her viser smerterne sig. En skævhed i foden kan naturligvis også føre til smerter i selve foden.

Fodbuerne

En vigtig støddæmper i foden er de såkaldte fodbuer – en tværgående og to længdegående fodbuer; på indersiden og ydersiden af foden (benævnes her samlet som den længdegående bue). Længdebuen



danner svangen på langs under foden - tværbuen danner buen på tværs under forfoden. Begge buer dannes af fodens knogler, og holdes af sener, ledbånd og muskler. Begge buer er afgørende for fodens fjedervirkning.

Hvis musklerne er svage, kan disse falde sammen, og fodens støddæmper er svækket. Det mærkes fx tydeligt ved nedsunken forfod, hvor den tværgående fodbue er faldet sammen - eller ved platfod, hvor længdebuen er sunket. Svækkede fodbuer bevirker også, at specielt anklen og storetåen overbelastes - storetåen bliver skæv og der kan dannes en øm knyst. Samtidig overbelastes sener og muskler. Sluttelig betyder det skæv og unødigt belastning op igennem kroppen.

Fodafvikling

En anden vigtig støddæmper er fodafviklingen under gangen. Når du tager et skridt, lander du først med ydersiden af hælen i jorden. Når du ruller henover foden, vil belastningen flytte sig fra ydersiden (yderste fodrand) til indersiden (svangen), for til sidst at rulle henover tæerne og specielt storetåen til afsæt. Her foregår et vigtigt twist henover foden, som netop illustrerer, at foden ikke bare er en stiv plade, der rammer jorden. Foden er fleksibel og samtidig i stand til at stabilisere bevægelsen.

Svangen sørger for en del af den vigtige støddæmpning under gang og fodafvikling. Men mange mennesker flytter vægten for kraftigt mod inder-

siden - det kaldes overpronation. Således belastes foden skævt og støddæmpningen er ikke optimal, hvilket starter unødigt belastning af resten af kroppen. Tænk på hvor mange skridt du tager hver dag (forhåbentlig mange) - og overvej hvilken betydning det vil have, at gøre den samme bevægelse forkert så mange gange hver dag. På grund af det fodtøj, vi bevæger os rundt i, foretager mange af os slet ikke denne fodafvikling. Vi bruger foden som en stiv plade og glemmer at rulle henover foden.

Brug foden når du går! Tænk på at rulle fra hæl til tæer, så du ikke klasker foden i underlaget. Undgå at hamre hælen i, men overfør straks belastningen videre henover foden. Brug tæerne, og især storetåen, som en katapult til at komme fremad.

Forskellige fødder

Vi har alle sammen forskellige fødder. Grundlæggende fødes vi med det samme udgangspunkt, men det er kendt, at der er en arvelig faktor i forhold til fodens form. Dertil er det vigtigt at nævne, at de fleste forandringer i foden, er noget der opstår med tiden på grund af manglende brug og fejlagtigt brug af denne.

Primært tales om platfod (for lille svang), hulfod (for stor svang) eller normal fod (korrekt svang). Konstruktionen af knoglerne i foden kan være meget forskellig. Du har måske hørt betegnelser som nedsunken forfod, hulfod, platfod, skæv storetå (hallux valgus), hammertå og andet.

Når fødderne har en skavank eller forandring fra normalen, kræver det ekstra opmærksomhed på disse. Ved at træne dine fødder, kan du gøre dig selv en meget stor tjeneste. Musklernes funktion er ekstra vigtig, hvis du har en af de nævnte eller andre forandringer i fødderne. Nogle forskelligheder kan normaliseres ved hjælp af øvelser for foden. Andre kan forbedres, således funktionen af foden bliver mere optimal, og dermed skaber mindre belastning for selve foden og resten af kroppen.

Hvis du er tvivl, om dine fødder har en skavank, bør du opsøge en specialist, der kan undersøge dette. Det kan være din læge, fysioterapeut, fodterapeut eller andre med speciel viden om foden.

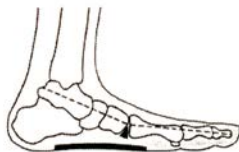
Normal fod

På en normal fod er der luft under svangen, når du står med vægt på foden. Som rettesnor skal ydersiden af foden have fuld kontakt med gulvet. På indersiden skal der være ca. 1,5-2 cm. luft under svangen som vist på tegningen. Vær opmærksom på, at fx væske i foden kan forstyrre dette billede af foden.



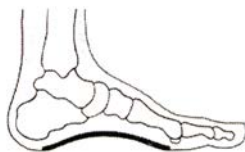
Platfod

På en platfod er svangen for lille. Du kan være født med platfod. En for lille svang kan også opstå pga fx fejlbelastninger, overvægt, graviditet, løse ledbånd og svage muskler.



Hulfod

På en hulfod er svangen for stor (høj). Du kan også være født med hulfod. Igen kan hverdagens påvirkninger med tiden forandre foden. En hulfod er typisk stiv og belaster forfoden kraftigt.



Du kan læse om forskellige fodlidelser på www.foddoktor.dk

Stå godt

Hvor som helst og når som helst du står i løbet af dagen, skal du tænke på, at stå godt på dine fødder. En korrekt belastning, når du står betyder også meget for den samlede belastning af fødderne og kroppen, og fodens muskler fungerer og støtter automatisk foden bedre. Specielt betyder det noget for kropsholdningen, at stå godt på fødderne. Det betyder sågar noget for funktionen af bækkenbund og mavemuskler. Mange hænger med det meste af vægten på deres hæle, hvilket forandrer hele kroppens holdning og dermed sætter fx bækkenbund og mavemuskler ud af spil. Det samme gælder for mange af kroppens andre muskler i fx ryg og nakke.

Jo oftere du minder kroppen og fødderne om den korrekte stilling, desto bedre lærer musklerne og hjernen (nervesystemet), at det er denne stilling, der er den mest foretrukne for fødderne. De gamle vaner skal brydes – det gøres de bedst med gentagne nye input. Derfor skal du huske dig selv på, at stå korrekt så ofte som muligt i løbet af dagen – i supermarkedet, på stationen, ved køkkenbordet osv. I starten kan det føles decideret forkert at stå korrekt på foden, det er helt naturligt og forandres med tiden.

Sådan står du korrekt

- Fordel vægten ligeligt på begge fødder.
- Fordel vægten ligeligt på forfod og bagfod.

- Fordel vægten ligeligt mellem inderside og yderside.
- Fordel vægten ligeligt over hver fodsål. Tænk på at du har tre punkter under fødderne; Hælen, storetåens fodballe og lilletåens fodballe. Vægten skal fordeles ligeligt på disse tre punkter.
- Tænk altid på at have bløde knæ, som ikke er helt strakte, men lige nøjagtigt let bøjede.
- For resten af kroppen gælder det naturligvis om at opretholde så god en kropsholdning som muligt – med en lang og bevægelig ryg-søjle, bløde skuldre, let hoved mv.

De tre punkter under foden

Check selv om vægten er ligeligt fordelt på de tre punkter under foden. Løft tæerne bare lidt fri af gulvet, således mærker du bedre fordelingen af vægten bedre på de tre punkter. Juster vægten, som ofte skal lægges lidt mod ydre fodrand, men samtidig skal du have fokus på at holde storetåens fodballe fast forankret i underlaget. Forestil dig, at alle tre punkter suger sig ned i underlaget. Sænk tæerne igen, og du skulle gerne stå korrekt.



Fodstilling

Når du ser foden bagfra, kan du se, om den fra sit udgangspunkt falder enten indad eller udad. En ofte set fejlstilling er den såkaldte pronation, hvor foden falder indad.

Du kan evt. tage et billede af dine fødder bagfra, hvorefter du tegner en streg på hver fod (se billederne her på siden). Vær opmærksom på, at du godt kan stå korrekt, når du står stille. Men når du går eller løber, så viser skævheden sig. Dette kan en fodekspert udrede for dig.

Korrekt fodstilling

Achillesenen og underbenet skal danne en lige linie. Hvis linien knækker den ene eller den anden vej, er det et tegn på en skævhed og dermed fejlbelastning.



Forkert fodstilling

Foden falder indad (pronation).



Forkert fodstilling

Foden falder udad (supination).



Smidige og stærke fødder

Dine fødder skal være både smidige og stærke. Det er ikke nok at have stærke og velfungerende muskler i foden. De 33 led i hver fod skal være i besiddelse af den nødvendige bevægelighed. Bevægelighed er basis for, at musklerne får optimale arbejdsforhold via blodcirkulation og nerveforbindelser. Med dårligt fodtøj og manglende fysisk aktivitet giver det ofte stive led i foden.

Når stødabsorberingen finder sted skal foden kunne give sig, og der skal derfor være en vis fleksibilitet i de mange knogler og led. Under gangen ved fodafviklingen skal ledene kunne bevæges, således den korrekte fodafvikling kan finde sted. Hvis foden ikke er smidig nok, skaber det en skæv belastning med kompensationer, som igen forplanter sig i foden og kroppen.

Modsat kan foden være for smidig, hvilket kan give sig udslag i nedsunkne fodbuer (forfod og længdebue). Dette skaber også problemer, og der skal fokuseres ekstra meget på at styrke fodens muskler og specielt musklerne under svangen.

Vær opmærksom på at fodens muskler involverer muskler både i selve foden, men også de som kommer fra underbenet og løber ned på foden. Disse underbenets muskler er vigtige i forhold funktionen af foden. De er vigtige styremuskler og specielt vigtige for opretholdelse af

svangbuerne. Alle muskler trænes i øvelserne her i hæftet.

Omtanke til fodtøjet

Skævheder og ubalancer i fødderne kan som nævnt opstå på grund af dårligt fodtøj og det underlag, vi går på. Fodens mange muskler skal holde sammen på alle knoglerne og skabe et stabilt fundament for belastningen. Men musklerne bliver slappe og ineffektive, når vi bruger dårlige sko i hverdagen. Desuden bliver foden stiv og uflexibel. Derfor er det vigtigt at du giver dine fødder gode sko til hverdag, fest og sport.

Hvis du vil af med den dårlige ryg eller det ømme knæ, så kan du lige så godt tage affære med det samme. Anskaf nogle sko, der støtter dig bedst muligt, og hjælper foden med at bruge sig, som den er designet til. Smid de gamle sko i skraldespanden, og tag kun de højhælede frem, når der er fest.

En god sko skal primært:

- Være stødabsorberende og fleksibel.
- Slutte tæt omkring og støtte foden, specielt om hælen og under svangen.
- Samtidig give plads til tæerne, til alle sider.

Skift underlag

Der findes i dag også mange forskellige slags sko, der kan ændre underlaget. Der laves specielt en type, der har en form for gænge som sål. Ideen er at skabe et ustabil underlag og samtidig aktivere bl.a. benets muskler yderligere ift. gang med en almindelig sko. Den originale af slagsen er MBT skoen (Masai Barefoot Technology), hvor sålen netop er udformet som en bue.

MBT skoen stimulerer grundlæggende fodens, benenes, ryggenes og nakkens muskler til at blive brugt optimalt. Kropsholdningen forbedres automatisk, stimulering af venepumpefunktionen i fødder og ben - også balancen trænes ved brug af skoene.

MBT skoen er en god træningssko og skiftesko. Det er vigtigt, at du køber din MBT sko i en MBT shop, hvor du får professionel vejledning i at finde den helt rigtige sko til dig. Der findes mange modeller, derfor er det vigtigt at finde en sko, der støtter og hjælper lige præcis din fod optimalt. Måske har du brug for et indlæg i din MBT for at den støtter dig optimalt i stedet for at forværre en evt. skæv gang - og det er vigtigt at få afklaret.

Hold dig fra de høje hæle, hvis du vil passe på dine fødder. Husk at tage

Du kan læse om MBT sko på
www.swissmasai.dk

dine almindelige sko af i løbet af dagen - dine fødder og hele din krop vil elske det. Smid fx skoene under mødebordet på jobbet. Foden vågner og musklerne arbejder langt mere intenst, når du ikke har sko på. Så smid skoene og gå i bare tæer eller på strømpesokker - det er skønt!

Massage til fødderne

Massér dine fødder, lav et fodbad og bekymr dig om dem. Over det hele på foden findes de såkaldte zonepunkter, som du måske har hørt om hos zoneterapeuten. Foden afspejler kroppen, ved forskellige punkter på foden, der relaterer til forskellige dele af kroppen. Ved at massere disse såkaldte reflekszoner, kan ubalancer i kroppen genoprettes. Du kan ikke udføre din egen zoneterapi, da det kræver stor viden og uddannelse. Men ved at massere fodsålen og alle de steder, der føles godt på foden, kan du sætte gang i kroppens energier og blodcirkulation.

Desuden er det godt for musklerne i selve foden at blive masseret. Også fodens muskler samler på spændinger og ømhed - præcis som andre steder i kroppen. Når du mærker



dine fødder bedre, mærker du også resten af kroppen bedre. Dine fødder er i besiddelse af over 200.000 nerve ender i hver fod, hvorfor fødderne populært sagt er vores "tredje øje". De sanser og sender signaler til kroppen om enhver lille forandring, som kroppen kan reagere på. Dette er yderst gavnligt, da nervesystemet herved fungerer mere optimalt, og du er i stand at justere dine bevægelser mere hensigtsmæssigt og reagere på fx ømhed og overbelastning.

Ved at massere fødderne opnår du også en form for afspænding i kroppen, specielt bagsiden slapper mere af - hele vejen op igennem bagsiden af lårene, ryg og nakke. Fødderne er også vores forbindelsesled til underlaget og dermed den jord, vi lever på. Det betyder meget, at have en god grounding af kroppen.

Massér dine fødder så ofte som muligt. Du kan bruge dine hænder eller endnu bedre og ofte lettere en såkaldt nubret massagebold, som findes i to forskellige størrelser. Den lille kan du grave ind med forskellige steder under foden. Den store er god til groft at tage hele undersiden og siderne af foden.

Start først med at massere den ene fod og mærk derefter forskellen på de to fødder. Mærk forskellen i din balance ved at stå på et ben. Mærk forskellen i trampolin effekten ved at lave et lille hop på det ene ben sammenlignet med det andet. Mærk også smidigheden på din bagside ved at bøje dig forover inden du har masseret fødderne, gør

det så igen når du er færdig med at massere og sammenlign før og efter.



Indlæg til din fod

Du har måske hørt om muligheden for indlæg til dine sko? Det er en hjælp til dine fødder, således fodens funktion optimeres, når du belaster den. Du kan have brug for et indlæg, hvis du har en skævhed. Det er ikke sikkert, du behøver at bruge indlægget resten af livet, i de fleste tilfælde er det over en periode, indtil fodens muskler og led igen fungerer som de skal. Nogle gange kan et indlæg gøre underværker, andre gange skal der mere til. Du har måske brug for behandling og øvelser til foden - eller din fod kræver i nogle tilfælde en special bygget sko.

Der findes mange forskellige gode muligheder indenfor indlægssåler og specielle sko. Nogle af de førende indenfor disse såler er SuperSole, der bruges af mange fysioterapeuter. Det er et indlæg, der støbes og formes specielt til din fod. Det formes altså 100% individuelt og giver derfor lige præcis den støtte, du har brug for.

Læs mere på www.supersole.dk

SuperSole indlægssålen er en såkaldt dynamisk støtte til foden. Det betyder, at musklerne lærer at arbejde i denne nye stilling, for på længere sigt at kunne styre foden alene. En indlægssål hjælper således foden med at rette sig op fra skævheden. Den fungerer som fodens svar på ”bøjlen til tænderne”. Kroppen belastes mindst muligt, og dine skævheder i fødderne rettes stille og roligt ud. En indlægssål kan benyttes i dine hverdagssko, træningssko og festsko.

Det er vigtigt, at blive grundigt undersøgt, inden du får lavet et indlæg. Måske har du slet ikke brug for det, og så kan det føre til mere skade end gavn. Det er også vigtigt, at man ikke kigger isoleret på føddernes stilling. Resten af kroppen skal tages i betragtning. I nogle tilfælde kan en skævhed i foden fx være resultatet af forskellig benlængde.

My-Happy Feet sokker

For at have en sund og god funktion i fødderne, er det essentielt, at tæerne ikke er skæve og du er i stand til at sprede dem. Desværre er det netop de to ting, som mange oplever er et problem. Begge dele kan afhjælpes og forebygges med træning, men der findes også en specielt sok, der er genial til at rette tæerne ud – samt hjælpe dig med at blive i stand til at sprede dem igen. My-Happy Feet sokkerne er designet til at separere, strække og rette dine tæer.

Sokkerne bruges dagligt i nogle få minutter eller timer, eller du kan sove med dem på – helt afhængig af hvor meget tæerne tolererer at blive spredt. Det er ikke en sok, du kan bruge i din sko – den skal fx bruges i sofaen. My-Happy Feet sokkerne er effektiv passiv træning af fødderne, men du bør altid supplere med aktive øvelser.

Du finder My-Happy Feet sokkerne på www.denintelligentekrop.dk



ToeSox/Tåsokker - Intelligente sokker

Når du træner, gælder det om at mærke fødderne bedst muligt. Med de såkaldte ToeSox/Tåsokker, får du en helt ny oplevelse af dine fødder og tæer.

Det er en form for handske til fødderne – en sok med tæer. Sokken er med til at give dig en bedre fornemmelse af foden og dermed hjælpe dig til at udføre træningen mere korrekt. Desuden spredes tæerne lidt fra hinanden, hvilket er yderst gavnligt. Sokkerne findes både med og uden non-slip på undersiden, hvorved du har sokker til både træning med (non-slip) og uden sko.

Brug sokkerne både til træning og hverdag.

Du finder ToeSox/Tåsokker på www.denintelligentekrop.dk



Smerter i akillessenen

Mange døjer i lange perioder med smerter i akillessenen, og det kan være svært at komme af med.

Smerterne kan opstå af ren og skær overbelastning, og ofte er det et resultat af fejlbelastning, altså dårligt brug af foden.

Udover træning og optimering af fodens funktion samt behandling, findes også sokker, der er specielt udviklet til dels at forebygge og afhjælpe problemer i akillessenen.

En dansk læge og fysioterapeut står bag C-sock, der er udviklet til at modvirke den forøgede blodgennemstrømning, der opstår i akillessenen ved skader, og derfor kan C-sock afhjælpe og smertelindre mange akillesseneproblemer.

C-sock er en high-tech kompressionsstrømpe, der passer helt præcist til akillessenens form.



Du finder C-sock på www.denintelligentekrop.dk



Indledning til øvelser

Alle bør træne fødderne

Alle har stor gavn af at træne fodens muskler. Det fodtøj og hårde underlag, vi bevæger os rundt på i dag, gør oftest mere skade end gavn. Fødderne bliver skæve og dovne, da vi ligeledes bevæger os mindre end tidligere. For at holde føddernes geniale konstruktion ved lige, kan det altså godt betale sig, at interessere sig for fødderne. Du kan gøre meget selv, for at holde dem både, sunde, smukke og optimalt fungerende. Brug dette øvelsesprogram til fødderne - og du er godt på vej!

Hvor mange og hvor ofte

Lav øvelserne med stor koncentration. Lav øvelserne så mange gange du kan, indtil musklerne og koncentrationen siger stop. Lav hellere 2 gode end 10 dårlige gentagelser af en øvelse.

Lav øvelserne ca. 3 gange om ugen for at opnå effekt. Du må gerne lave øvelserne hver dag, men du skal holde en pause, hvis foden er træt og øm. Husk også at fødderne elsker al den opmærksomhed, de kan få - så lidt er bedre end ingenting. Samtidig skal du påregne en tilvænningsfase, hvis du slet ikke er vant til at lave specifikke øvelser for fødderne. Styrke, smidighed og balance skal bygges op.

Når du laver øvelserne, vil du sikkert mærke træthed i både fødder og underben. Dette er helt normalt, da fodens muskler også kommer fra underbenet.

Støtte til balancen

Nogle af øvelserne kræver en del balance. Hvis du har brug for støtte, så kan du benytte ryglænet på en stol eller et bord. Arbejd dig væk fra støtten, når du bliver så god, at du ikke behøver den. Mange af øvelserne kan også laves siddende, selv om de beskrives stående. Du kan så på et senere tidspunkt forsøge dig frem stående.

Vær opmærksom på, at det er lidt lettere at balancere på boldene på et gulvtæppe - og lidt sværere på et hårdt underlag.

God holdning

Husk altid at stå eller sidde med så god holdning som muligt. Undgå at stå på helt strakte knæ. Husk også de tre støttestrukturer.

Har du smerter

Inden du går i gang med øvelserne, skal du sikre dig, at du ikke har smerter eller andre skavanker, som bør tilses af en behandler først.

Hvilke øvelser

Hvis du er i tvivl om hvilke øvelser, der er bedst for dig og dine fødder, skal du også opsøge en behandler eller specialist. Som udgangspunkt kan du med fordel lave alle øvelser. De fleste fødder med eller uden skavanker vil drage stor nytte af øvelserne.

Du skal dog altid respektere en eventuel smerte. Hvis du fx har en nedsunken forfod, kan der være nogle øvelser, som vil forværre din smerte. Det er vigtigt, at du selv mærker efter. Omvendt vil det være godt at få bevæget foden igennem og mærke nogle gode stræk, hvis din fod fx har været i gips i en periode. I det tilfælde skal knogler, ledbånd, muskler og sener "lirkes" op igen. Men igen, spørg din behandler en ekstra gang, hvis du er i tvivl.

Dine bolde

Du kan justere luften i dine bolde med en lille mini pumpe, der har en spids studs. Du kan både puste mere luft i eller tage luft ud af boldene ved at vippe studsen på pumpen (uden den bøjer) en lille smule, mens luften siver ud. Det kan være relevant at justere luften, hvis de fx har uens str. eller hvis du ønsker en blødere eller en hårdere bold til øvelserne. En lille fod vil generelt have det lettest med en ikke så hårdt pumpet bold, hvor en større fod bedre kan klare en hård og dermed større bold. Prøv dig frem!

Lad boldene ligge på gulvet ved siden af skrivebordet. Så kan du ikke undgå at få lyst til at massere eller træne fødderne i løbet af dagen. En øvelse hist og pist er rigtig godt for kroppen og velværet.

Før du går igang

Før du går i gang – så mærk efter hvordan din krop føles:

- Hvordan føles dine skuldre
- er de spændte?
- Hvordan føles din ryg
- er den stiv og træt?
- Hvordan trækker du vejret
- i skuldre og bryst eller i maven?
- Hvordan føles dine fødder
- tærne og svangen?

Når du er færdig med øvelserne, så mærk igen godt efter, hvordan din krop føles. De fleste vil mærke en positiv forandring i forhold til smidighed og muskelspænding i hele kroppen. Vejtrækningen bliver ofte dybere og roligere.

Alle øvelserne træner tilsammen føddernes smidighed, styrke, stabilitet, udholdenhed, balance og funktionalitet. Desuden stimuleres bl.a. venepumpefunktionen og blodcirkulationen.

Sugekoppen

Som en øvelse du kan bruge hvor som helst, også i dine sko, skal du lære "sugekoppen" at kende. Du behøver ingen bolde til at udføre den.

Sugekoppen er en populær betegnelse for musklerne, der virker under foden. De muskler der er med til at opretholde fodbuerne og svangen under foden, som er muskler i selve foden sammen med vigtige muskler, der løber fra underbenet til foden.

Måske har du hørt betegnelsen "kort-fod", der er det samme som sugekoppen. Det betyder, at musklerne under svangen aktiveres og fodbuerne aktiveres. Sugekoppen nærmest suger gulvet op – deraf navnet.

Det er vigtigt at sugekoppen fungerer optimalt, således stødabsorberingen og fodbuerne er intakte. Musklerne skal på normal vis fungere helt automatisk (via nervesystemet) og af sig selv, uden at du behøver tænke over det. Men ved skævheder, overbelastninger og smerter fungerer musklerne og sugekoppen ofte ikke optimalt. Derfor er det vigtigt at genoptræne musklerne samt lære bevidst at bruge sugekoppen.

Sugekoppen er populært sagt en form for bækkenbund i foden - altså lige så vigtig som bækkenbunden er for ryggen. Der er som nævnt en kobling imellem foden og musklerne op igennem kroppen, heriblandt bækkenbund, mave og rygmuskler og disses funktion samt evne for stabilitet. En velfungerede sugekop hjælper desuden ofte en skævhed i foden.



Sådan træner du sugekoppen

Sæt dig på en stol med fødderne lige under knæene og god afstand mellem fødderne. Spænd muskulaturen i svangen, så svangen trækkes op, og foden bliver smallere og kortere. Hold tæerne i underlaget men undgå at krumme dem - dog kan du se, at de ligesom trækkes lange. Slip spændingen efter et par sekunder og start forfra.



Du skal kunne se, at svangen buer op, når du laver øvelsen. Der skal altså komme mere luft på indersiden af foden imellem gulv og svang. Mærk evt. efter med fingrene.

Lav øvelsen så mange gange som du kan, indtil musklerne og koncentrationen siger stop. Hold til sidst spændingen så længe du kan.

Øvelsen laves med én fod ad gangen. Når du bliver bedre til at aktivere sugekoppen, kan du træne begge fødder på én gang. Senere kan du lave øvelsen stående – først med den ene fod, dernæst med begge fødder. Sluttelig kan du lave sugekoppen mens du står på ét ben.

Øvelser med bolde

Øvelse

Start med at massere dine fodsåler med den ene bold.

Stå på det ene ben og læg en bold under den anden fod.

Rul fodsålen henover bolden, rul frem og tilbage under foden og ud på siderne - overalt hvor kan komme.

Masser foden godt igennem og skift til den anden fod.



Øvelse

Denne øvelse smidiggør foden.

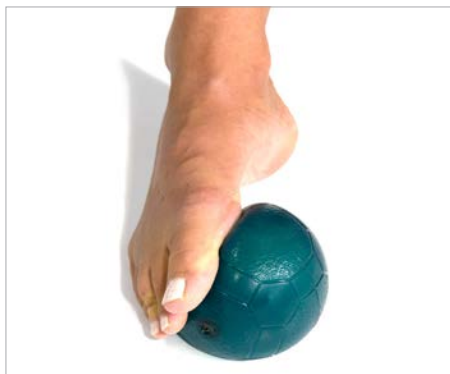
Du skal bruge den ene bold.

Stå på det ene ben og læg bolden under hælen på den anden fod med forfoden hvilende på gulvet.

Bevæg hælen henover bolden til den ene side og til den anden side. Bevæg hælen så langt som muligt – men hold tæerne i gulvet.

Fortsæt med at rulle hælen henover bolden og skift til den anden fod.





Øvelse

Denne øvelse smidiggør mange af fodens muskler og led.

Du skal bruge den ene bold.

Stå på det ene ben og læg bolden under forfoden på den anden fod med hælen hvilende på gulvet.

Bevæg forfoden henover bolden til den ene side og til den anden side. Bevæg foden så langt som muligt mod gulvet med henholdsvis lilletå og storetå (rør gerne gulvet) – men flyt ikke hælen.

Fortsæt med at rulle forfoden henover bolden og skift til den anden fod.

Lav øvelsen med bolden både langt fremme under foden mod tæerne - og længere tilbage under foden, hvis du kan.

3

Øvelser

Øvelse

Nu skal der balance til fødderne og resten af kroppen.

Du skal bruge den ene bold.

Læg bolden på gulvet ca. 1 meter foran dig.

Tag et skridt fremad og træng op på bolden midt under fodens svang. Løft straks den anden fod fri af gulvet og balancer et øjeblik.

Tænk på at placere foden lige på toppen af bolden, uden at vride den mod siderne, undgå at træde på bolden, så den ruller fremad, og du risikerer at glide med.

Træng tilbage igen og skift til den anden fod.

Fortsæt frem og tilbage med skiftevis det ene og det andet ben.





Øvelse

Nu skal du have ny kontakt til dine svangmuskler.

Du skal bruge den ene bold - og du skal helst sidde ned til denne øvelse.

Placer bolden mellem fødderne ved forfoden og løft den lidt fri af gulvet, men behold hælen i underlaget.

Pres nu mod bolden med begge fødder, så du løfter indersiden af foden opad og laver et let pres imod bolden fra begge sider. Du skal mærke en spænding på inderste fodrand.

Du vil også kunne mærke en spænding i underbenene. Undgå at bevæge knæene, men gør kun bevægelsen i fødderne. Hold hælene i gulvet.

Hold presset et øjeblik, til du mærker musklerne arbejde, giv slip og gør det igen.

5

Øvelser

Øvelse

Ankelleddet skal også bevæges igennem.

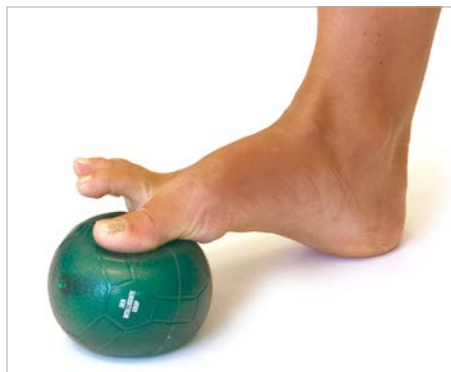
Du skal bruge den ene bold.

Stå på det ene ben og læg bolden under svangen på den anden fod.

Pres let ned i bolden og rul hen over toppen af bolden med vægten skiftevis fremad og bagud, således forfod og hæl på skift rører gulvet. Det er en rokkende bevægelse, hvor du primært bevæger i ankelleddet.

Fortsæt med at rokke frem og tilbage og skift derefter til den anden fod.





Øvelse

Nu skal du bruge din storetå og aktivere en af de vigtige svangmuskler, der løber fra underbenet, ned under foden og hele vejen ud til storetåen.

Du skal bruge den ene bold.

Stå på det ene ben og læg bolden under tæerne på den anden fod med hælen i gulvet.

Du skal nu presse storetåen ned i bolden – uden at bruge de andre tæer. hold trykket et øjeblik, slip igen og fortsæt.

Hvis du mærker rigtigt godt efter, kan du mærke en spænding helt og igennem benet og i din bækkenbund, når du presser storetåen ned i bolden.

Husk begge fødder.

Denne øvelse kan også laves med to bolde og begge fødder på én gang, hvis du kan kontrollere det – men gør det siddende.

Hvis du oplever krampe i foden ved denne øvelse, så tag en pause og lav evt. en anden øvelse, før du tager denne igen. Jo bedre din fod bliver trænet, des mindre vil du opleve denne irriterende krampe.

Øvelse

Musklerne på læggen og akillesenen skal strækkes for at bevare smidigheden i fod og ankel.

Du skal bruge den ene bold.

Læg bolden under forfoden og sæt hælen i gulvet.

Hold hælen i gulvet og knæet strakt, imens du lægger kropsvægten fremad til du mærker et stræk i lægmusklen. Lad knæ og tåspidser pege samme vej.

Hold strækket ca. 30 sekunder og skift til den anden fod.

Du kan også lave samme øvelse, men hvor du bøjer knæet lidt, når du strækker - det giver et lidt anderledes stræk.

Måske du oplever, at spændingerne i nakken letter efter et godt stræk af lægmuskulaturen. Sammen med de andre fodøvelser er det meget effektivt.





Øvelse

Nu skal du træne både balance og bevægelighed.

Du skal bruge begge bolde.

Træd op med begge fødder på hver sin bold. Placer bolde og fødder parallelt ved siden af hinanden i ca. hoftebreddes afstand.



Læg skiftevis vægten fremad og bagud, således forfod og hæl skiftevis rører gulvet – som en rokkende bevægelse, hvor du bevæger i ankelledet og holder balancen.

Husk at holde ved noget for at støtte balancen, hvis det er nødvendigt.

Vær opmærksom på at denne øvelse vil føles lettere, jo større fødder du har.

Øvelse

Nu skal du kramme din bold og træne fodens og tærnes muskler.

Du skal bruge den ene bold.

Stå på det ene ben og læg bolden under forfod og tæer på den anden fod med hælen i gulvet.

Du skal gribe omkring bolden med alle tærne, alt det du kan – hele vejen fra storetå til lilletå.

Stræk og spred derefter tærne som en vifte, alt det du kan. Hold hele tiden hælen i gulvet.

Fortsæt med at gribe og strække og skift til den anden fod.

Denne øvelse kan også laves med to bolde og begge fødder på én gang, hvis du kan kontrollere det - men gør det siddende.





Øvelse

Nu skal både muskler og balance trænes igen. Hver gang du træner balancen, træner du også fodens muskler intenst.

Du skal bruge begge bolde.

Begynd med at stå ved siden af noget, du kan holde fast ved, så du ikke skrider ned ad boldene. Øvelsen er krævende for balancen.

Træd op med begge fødder på hver sin bold. Placer bolde og fødder parallelt ved siden af hinanden i ca. hoftebreddes afstand.

Leg først med at finde balancen uden at røre jorden med fødderne.

Tænk på at holde fødderne så lige som muligt, uden at falde ned på inderside eller yderside.

Forsøg derefter at lave små hop (fjedringer) på boldene uden at miste balancen.

Når du er blevet rigtig god, kan du lave små knæbøjninger, mens du balancerer på boldene.

Øvelse

Tærne skal holdes smidige – de skal kunne bøje begge veje. Specielt er ståretåens smidighed vigtig, for at du kan gå korrekt.

Du skal bruge den ene bold.

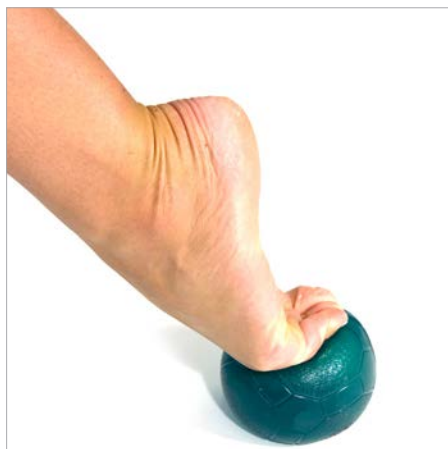
Stå på det ene ben og læg bolden på gulvet ved siden af.

Sæt tærne på bolden og pres ned, således du strækker tærne alt det de kan den ene vej og mærk strækket på undersiden.

Hold stillingen imens du tæller til 5.

Rul så henover tåspidserne og stræk den anden vej, således det strækker på oversiden af tær og fod.

Fortsæt med at strække den ene og den anden vej og skift derefter til den anden fod.





Øvelse

Du skal nu lave en effektiv øvelse for buerne under foden.

Du skal bruge den ene bold.

Stå på det ene ben og læg bolden under hælen på den anden fod med forfoden og tæerne i gulvet.

Pres nu ned i bolden med hælen, så du laver en så stor bue på langs af hele foden som muligt. Tænk på at løfte/bue midterste del af foden op mod loftet, men hold fortsat tæerne i gulvet.

Hold buen et øjeblik til du kan mærke, at du har rigtig god kontakt til musklerne under foden - slip igen og fortsæt. Husk den anden fod.

Øvelse

Balletdanseren har meget stærke fødder. Denne øvelse er første skridt mod en karriere som balletdanser! Nu skal du bruge både smidighed og ikke mindst koordination.

Du skal bruge den ene bold.

Stå på det ene ben og læg bolden under forfod og tæer på den anden fod med hælen i gulvet.

Løft først hælen fra gulvet så tæerne bøjer og vægten er på fodballerne.

Stræk så op på tæerne som en balletdanser, ved at bruge tæernes muskler til at gøre bevægelsen med.

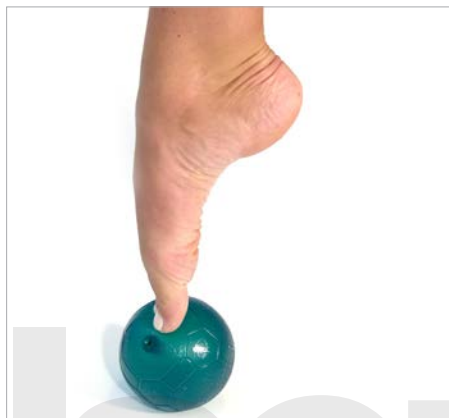
Bliv der et kort øjeblik og sænk ned på fodballerne igen.

Sænk til sidst helt ned på hælen og start forfra.

Fortsæt og skift til den anden fod.

Bolden skal ligge helt stille undervejs – det er en udfordring. Sørg også for at holde bækkenet helt i ro - stå godt på standbenet, og undgå at løfte hoften i den ene side – hold begge hofter lige høje.

Øv dig evt. på gulvet uden bold, inden du laver øvelsen med bolden.





Øvelse

Denne øvelse er en variation af øvelse 6 og 9, men med lidt mere koordination. Du skal igen træne både balance og bevægelighed.

Du skal bruge begge bolde.

Træd op med begge fødder på hver sin bold. Placer bolde og fødder parallelt ved siden af hinanden, hvor du støtter på forfoden med den ene fod og på hælen med den anden fod.

Nu skal du gå en tur... ved at rulle henover boldene så forfod og hæl skiftevis rører gulvet, mens du holder balancen. Det er en asymmetrisk bevægelse i benene, ligesom når du går.

Denne øvelse er god at lave på jobbet i løbet af dagen, når du lige trænger til et break og lidt energi. Dels masseres dine fødder, de bliver bevæget, trænet og balancen samt kroppen vågner!

Øvelse

Nu skal buen under forfoden trænes.

Det kan være en fordel, lige før denne øvelse, at forme forfodsbuen med fingrene nogle gange. Sid ned og tag fat i den ene fod. Slap helt af i foden og tag nu fat med fingrene placeret under trædepuderne, og du skal nu forme forfodsbuen passivt med dine fingre. Herved mærker du måske også et lille stræk af vævet på oversiden af buen.

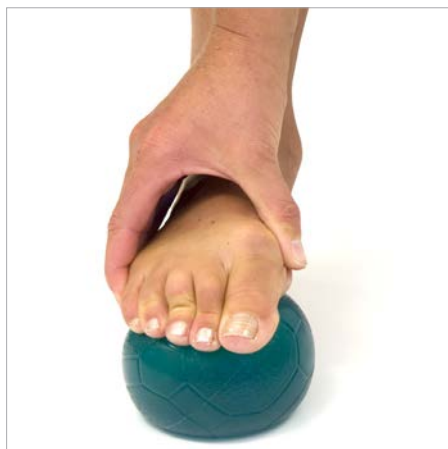
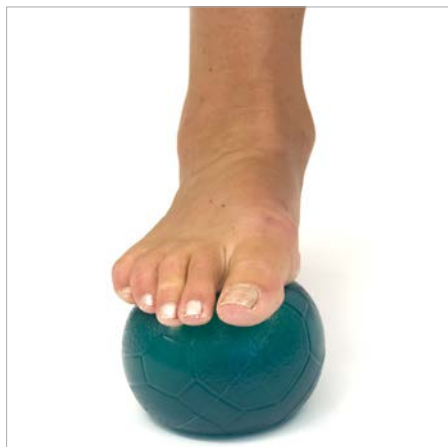
Du skal bruge den ene bold.

Placer bolden under den ene fods trædepuder og lad hælen hvile i gulvet.

Forsøg nu aktivt at lade forfoden forme sig som en bue over bolden. Tænk på at gøre forfoden smal og bagefter bred, se hvad der virker bedst for dig – og kram bolden lidt med siderne af forfoden, så midten buer op.

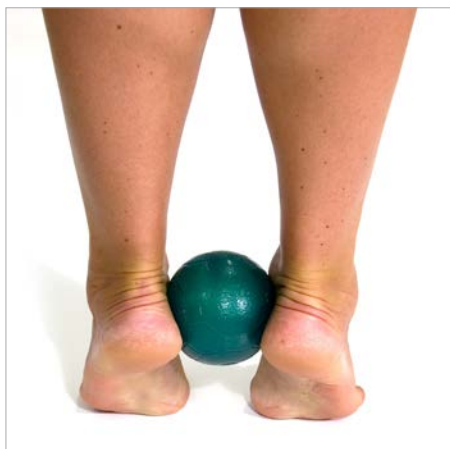
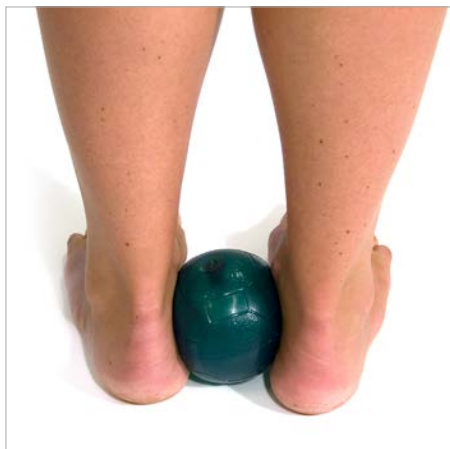
Du skal nu aktivere den tværgående bue under forfoden. Tænk på at gøre forfoden smal – og kram bolden lidt med siderne af forfoden, så midten buer op.

Brug meget gerne fingrene i starten, som vist på billedet, til at guide buen henover bolden. Her kan det være lettere at sidde ned og lave øvelsen.



Hold buen et øjeblik til du kan mærke, at du har rigtig kontakt - slip igen og fortsæt. Husk den anden fod.

Denne øvelse kan også laves med to bolde og begge fødder på én gang, hvis du kan kontrollere det – men gør det siddende. Vær tålmodig, den kan være svær.



Øvelse

De to sidste øvelser træner hele fodens balance, stabilitet.

Vær opmærksom på, at denne øvelse er meget krævende for forfoden, hvorfor du absolut skal undlade denne, hvis du har smerter her.

Du skal bruge den ene bold – og måske skal du have noget at støtte dig til.

Stil dig med parallelle fødder og saml dem lige nøjagtig så meget, at den ene bold kan ligge og holdes let fast imellem fødderne. Du skal fortsat stå korrekt - find de tre støttepunkter!

Løft nu kontrolleret hælene samtidig fra gulvet uden at bolden slippes. Du støtter du kun på forfoden og de forreste punkter.

Løft så højt du kan og sænk kontrolleret og langsomt ned igen.

Hold kontakt i gulvet med alle tæer, og mærk hvordan storetåen er en vigtig styrepind for balancen - men brug alle tæerne jævnt. Husk at holde knæene ganske let bøjede, så de ikke er helt strakt ud.

Du skal ikke presse på bolden, men bare holde let på bolden, og undlade at hælen slinger fra side til side.

Øvelse

Til sidst skal du udfordres med mere balance og muskelarbejde. Det er den avancerede udgave af øvelse 17.

Vær opmærksom på, at denne øvelse er meget krævende for forfoden, hvorfor du absolut skal undlade denne, hvis du har smerter her.

Du skal bruge begge bolde og noget at støtte dig til.

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand og læg boldene under begge fødders forfod og tæer. Hold knæene let bøjet.

Grib omkring boldene med tæerne og løft hælene fri af gulvet. Løft så højt du kan – et lille løft er også fint.

Sænk roligt ned igen og fortsæt op og ned. Brug specielt storetåen flittigt.

Denne øvelse er meget krævende. Den kan tage lang tid at lære, det er helt normalt. Start med øvelse 17.





DEN INTELLIGENTE KROP
- en sund livsstil i udvikling

Øvelser & tekst af FYSIOTERAPEUT LOTTE PAARUP | Layout af TOMMY GERNOT | Udgave 3 | Copyright © 2011 Den Intelligente Krop aps
Gengivelse eller reproduktion af denne folder er ikke tilladt, med mindre der foreligger skriftlig tilladelse hertil fra forlaget.

Den Intelligente Krop aps | Hørkær 7-9, 1. sal | DK - 2730 Herlev
Tel (+45) 44 92 73 49 | Email info@denintelligentekrop.dk | Web www.denintelligentekrop.dk