

# Har du *stærke* fødder?

## EN FOD

**BESTÅR** af 26 knogler, 33 led og 24 muskler. Det er en temmelig kompleks kropsdel.

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. De mange muskler, led og ledbånd skal samarbejde, så du kan holde balancen, uanset om du går i strandsand, på en stejl skrænt eller på en asfalteret vej.

Fødderne belastes langt hårdere ved løb end ved gang. Derfor kan det godt betale sig for løbere at interessere sig for fødderne. Du kan nemlig gøre meget selv for at få stærke fødder, der kan holde til belastningen.

### Bonus for hele kroppen

Hvis du har skævheder eller smerter i fødderne, kan det ofte mærkes enten i selve foden eller højere oppe i kroppen. Kroppen forsøger at kompensere for skævheden, og så opstår der problemer andre steder – i skinneneben, knæ, hofte, bækken og ryg. Alt efter hvordan *din* krops styrker og svagheder ser ud, overbelastes det svageste sted, og her viser smerterne sig. Smerter i ryggen starter for eksempel meget ofte i fødderne.

Selv en ganske lille skævhed i en fod kan give problemer. Hvis du hele tiden træder en lille smule forkert på den ene fod, bliver det sammenlagt til en stor mængde negativ belastning for kroppen. Derfor opbygges en skade typisk over lang tid. Nye løbere vil dog ofte mærke konsekvenserne af en skævhed hurtigt, fordi løb er så belastende.

### Sko kan give skævheder

Skævheder og ubalancer i fødderne opstår som regel på grund af fodtøj og det under-

lag, vi går på. Fodens mange muskler skal holde sammen på de mange knogler og skabe et stabilt fundament for belastningen både oppefra og nedefra (sko og underlag). Men musklerne bliver slappe og ineffektive, når vi tager dårlige sko på.

Derfor er det vigtigt at give foden en god sko til hverdag, fest og sport. En god sko skal:

- være støbdabsorberende,
- slutte tæt omkring foden, specielt om hælen og ved svangen, og
- give plads til tæerne.

Det lyder ikke specielt smart, men sørg for at have skiftesko med på jobbet, så du i det mindste har mulighed for at give dine fødder et frikvarter fra de mere moderigtige modeller. Desuden findes der i dag masser af fodtøj, som både er smart og sundt.

Det er også vigtigt at træne føddernes muskler og træne evnen til at stå, gå og løbe godt på foden. Træn desuden balance og stabilitet i fod og ankelled.

### Søg eventuelt hjælp

Har du mistanke om, at du har en skævhed i en fod, skal du konsultere en fagperson med uddannelse indenfor området, for eksempel en fysioterapeut eller kiropraktor. De kan udrede dit behov for behandling eller specialindlæg til skoene. Ofte hjælpes løbere godt på vej med et indlæg til løbeskoene - nogle mærker faktisk en lindring med det samme.

### Indlæg støbt til din fod

Rigtig mange, også unge, raske personer, har brug for hjælp til fødderne. Der findes mange forskellige muligheder indenfor

**Fødderne belastes hårdt, når man løber, og mange løbere dør med smerter i fødder og ankler. På de næste sider giver fysioterapeut Lotte Paarup ideer til, hvordan du kan træne fødderne, så de kommer i form til forårets løbeture**

” Ofte hjælpes løbere godt på vej med et indlæg til løbeskoene – nogle mærker faktisk en lindring med det samme

indlægssåler og sko. Nogle af de førende i såler er »SuperSole«, som bruges af fysioterapeuter. Det er et indlæg, som støbes og formes specielt til din fod. Det kan lægges ind i dine hverdagssko, træningssko og festsko. Ved at bruge et indlæg specielt tilpasset netop din fod, belaster du kroppen mindst muligt... og dine skævheder i fødderne rettes stille og roligt ud.

### Sko med muskeltræning

Der findes også specielle sko, som bygger på principperne om god fodstilling og muskelaktivitet som basis for en god holdning. Den mest kendte af disse sko er »MBT – Masai Barefoot Technology«. Med en MBT-sko rettes kroppen naturligt op, og fodens muskler er aktive under gangen.

Skoen er formet sådan, at man nærmest ruller henover sålen, hvorved fodens muskler stimuleres og sætter gang i musklerne op igennem kroppen. MBT-skoen erstatter *ikke* et specialindlæg

designet til din fod, men den kan gøre fødderne stærkere og derved afhjælpe meget. □

#### Vil du vide mere...

[www.krop-fysik.dk](http://www.krop-fysik.dk): Download gratis en pjece om fødder og fodtræning.

[www.SuperSole.dk](http://www.SuperSole.dk): Personligt udformede indlæg til skoene.

[www.mbt-danmark.dk](http://www.mbt-danmark.dk): Sko, der aktiverer fodens og kroppens muskler under gang.



MBT-skoen er et eksempel på sko, der kan styrke fødderne

### DERFOR KAN FØDDER VÆRE SKÆVE

- Et eller flere af leddene i foden har ændret eller nedsat bevægelighed. Alle de små led i foden skal kunne bevæge sig og tilpasse sig belastningen.
- Det ene ben er længere end det andet, hvilket giver en skæv fordeling af vægten og belastningen over fødderne.
- Fod og knæ er ikke optimalt placeret i forhold til hinanden. Det skaber en biomekanisk skævhed.
- Manglende fodafvikling. Nogle mangler den rullende bevægelse henover foden: Fra hælen, over ydersiden, mod storetåen for at sætte af til et nyt skridt. Nogle sætter tåspidsen i underlaget som det første, når de går eller løber. Andre falder ind på foden og ruller slet ikke henover yderste fodrand.



Fodens mange muskler, led og ledbånd skal samarbejde, så du kan holde balancen, uanset om du går i strandsand, på en stejl skrænt eller på en asfalteret vej

# 5 øvelser der giver en stærk og sund fod

AF LOTTE PAARUP, FYSIOTERAPEUT

**Alle øvelser udføres med bare tæer. Fortsæt hver øvelse, til foden er træt.**

## 1.

Brug en Aerostep, et vippebrædt eller et andet redskab med krav til balancen, gerne med dupper. Stil dig på Aerostep'en med fødderne i en hoftebrededes afstand. Læg vægten skiftevis fra den ene til den anden fod. Læg vægten frem på forfoden og tilbage på hælen. Stå på et ben og leg med balancen.

## 2.

Stil dig med fødderne i en hoftebreddes afstand. Løft op på tæerne – så højt som muligt - og ned igen. Bevægelsen skal foregå langsomt. Forestil dig, at du tegner en lige, lodret streg med hælen imens.

## 3.

Gå to på tæer, to på hæl, to på ydersiden af foden og to på indersiden. Gentag mange gange.

## 4.

Læg forskellige genstande på gulvet: Et viskestykke, en kuglepen, en sok, et stykke papir, pastaskruer osv. Saml her efter det hele op med den ene fod og bagefter med den anden. Tag eventuelt tid for hver fod. Forsøg at forbedre dig.

## 5.

Musklerne på ydersiden af fod og un-

derben har betydning for evnen til at balancere og for, om du undgår at vride rundt på foden.

Du skal bruge en bred elastik. Sæt dig på en stol med fødderne under knæene og tæerne vinklet let ind mod hinanden. Vikl elastikken rundt om tæerne, så 1/3 af elastikken er over tæerne og resten er under. Kryds enderne og hold dem fast på lårene. Løft nu forfoden fra gulvet, så kun hælen støtter på gulvet. Pres imod elastikken med tæer og fod, så du skubber lilletånsiden væk fra midten. Undgå at lave bevægelsen fra hofte, men lad foden gøre arbejdet. Udfør bevægelsen roligt og kontrolleret.

## Ekstra øvelser

- Vippebræt træner balance og stabilitet i fod og ankelled.
- Slut nedkølingen på løbeturen af med at gå baglæns. Det træner fodafviklingen.
- Når vejret er til det, så gå med bare fødder i sandet på stranden eller på en brostensbelagt vej. Det første træner musklerne i foden, mens brostenene stimulerer fodens evne til at tilpasse sig underlaget og stimulerer punkterne under fødderne.

FOTO: PREBEN SØBORG/SPORTS FOTO



**TINE RASMUSSEN, dansk mester i damesingle, badminton:**

*Træner fødder med elastikker og tæppefliser*

»Badminton er hårdt for fødder og ankler. Der er mange små skridt, hop og retningskift i løbet af en kamp. Jeg har vrikket om på fødderne mange gange, og for halvandet år siden sprang min ene akillesene. Mens jeg var skadet, trænede jeg fødderne meget. Jeg sad på en stol og kurede med foden på en tæppeflise hen over gulvet i alle retninger. Eller jeg satte en elastik om et bordben og arbejdede med foden ud i alle retninger,« fortæller Tine Rasmussen, 27-årig dansk mester i damesingle i badminton.

»Jeg har en meget høj vrist. Faktisk støtter jeg kun på forfoden og hælen. Det betyder, at foden ikke giver så meget balance som en platfod for eksempel ville gøre. Jeg bruger nogle indlæg for at udligne trykket, så det ikke kun ligger på hæl og forfod, og det styrker også balancen.«

## Fodtips!

AF LOTTE PAARUP, FYSIOTERAPEUT

### STÅ GODT PÅ DINE FØDDER

Stå altid med kropsvægten ligeligt fordelt over fodsålen. Stå med lige meget vægt på begge ben. Løft så tæerne fri fra gulvet, så du kun står på selve foden. Den måde, din kropsvægt nu er fordelt på foden, er den korrekte. Læg så tæerne ned på gulvet, uden at de "griber fat" i gulvet, men blot står afspændte på gulvet.

Tænk på at du har tre punkter under fødderne; Hælen, storetåns fodballe og lilletåns fodballe. Fokuser på at stå mere

på yderste fodrand end den inderste. Det er med til at opretholde en aktiv fodbue, hvor musklerne i svangen spænder op.

Mange har tendens til at falde ind på foden, hvilket ikke er hensigtsmæssigt for resten af kroppen. Så øv dig hver gang, du venter på bussen, i køen i supermarkedet og alle steder, hvor du kan komme af sted med det. Øv dig også i at stå på den ene fod og finde den gode stilling.



## HELGE VAMMEN, dansk mester i idrætsgymnastik:

*En flot landing kræver stærke fødder*

»Jeg har ikke et decideret fodtræningsprogram, men jeg sørger for at varme fødderne godt op, og så træner jeg benstyrke ved blandt andet at sidde på hug og hoppe op. Det styrker også fødderne. Fødderne er utroligt vigtige: To af disciplinerne i idrætsgymnastik er baseret på spring, nemlig »Øvelser på gulv« og »Spring over hest«. Desuden kræver landingerne i alle de andre discipliner, at jeg har enormt god balance. Dét starter i fødderne,« siger den 20-årige gymnast, der er nordeuropæisk mester i »Reck« og »Spring over hest« og for nylig deltog i VM.

»Jeg får ondt i fødderne efter konkurrencer, fordi vi lander på hårde måtter. Ved træningen lander vi på skummadraser. Hælene og anklerne bliver ømme



FOTO: DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

i et par dage efter en konkurrence, så dér tager jeg den lidt med ro. Hvis mine landinger ikke er helt perfekte, men jeg

lander lidt dybt eller underroterer, bliver jeg ekstra øm i fødderne.« □

# SÅDAN GØR ELITEN

AF JONNIA TOFT, PERISKOP



FOTO: DANSK JUDO OG JU-JITSU UNION

## NICOLE SYDBØGE, dobbelt verdensmester i ju-jitsu fighting:

*Bliver øm i anklerne efter en løbetur*

»Jeg har forstuvet anklerne masser af gange – og også haft forstuede storetæer og lilletæer. Tæerne skal tapes, men anklerne genoptræner jeg ved at stå på vippebræt eller en skumgummipude, og så træner jeg dem med elastikker. Når anklen er ved at være OK igen, kommer jeg til at nedprioritere træningen lidt. Man burde fortsætte, for stabiliseringsøvelser forebygger nye skader, men det får jeg bare ikke rigtig gjort,« fortæller den 30-årige ju-jitsu- og

judokæmper, der deltog i TV3's Robinson-ekspedition i år.

»Jeg træner en del balance, bl.a. ved at stå på et ben og løfte det andet som ved et spark, og så kan jeg mærke, hvordan musklerne arbejder mellem hælen, storetåen og lilletåen. Men jeg får aldrig ondt i fødderne af at kæmpe. Derimod kan jeg godt blive øm i anklerne efter en lang løbetur. Så når jeg har løbet langt, smider jeg fødderne op bagefter og lægger is på anklerne for at forebygge ømheden. Løb er hårdere for fødderne, end man lige tænker over. Jeg har aldrig tænkt på decideret at træne føddernes muskler.« □ → → →

## SMID SKOENE

Fodens muskler arbejder langt mere intenst, når du ikke har sko på. Så smid skoene og gå i bare tæer eller strømpe-sokker. Massér dine fødder, lav et fodbad og bekymr dig om dem. Det er dine fødder som bærer hele din kropsvægt livet igennem.



## STRÆÆÆÆK

Det er yderst gavnligt at lave strækøvelser for fødderne. Fodens muskler bliver spændte som andre muskler i kroppen, specielt inde under foden. Sid ned og læg den ene fod på det andet knæ. Tager fat med den ene hånd under foden omkring tæerne og træk tæerne bagover. Så mærker du et stræk på musklerne under foden. Stræk også lægmusklerne jævnlige. De har stor indvirkning på fodens stilling.





**VINNI BUSK SKOVGAARD, europamester i kvindeboksning:**

*Fødderne sikrer balancen*

»Jeg træner fodarbejde, men ikke decideret fødder. Det burde man måske nok gøre, for fødderne er enormt vigtige for en bokser. Det kræver virkelig god balance at kunne ramme hårdt og præcist, samtidig med at man flytter sig for modstanderens slag. Hæn-

derne arbejde kommer helt ned fra fødderne, for fødder og ben skal sørge for, at man holder balancen,« fortæller den 25-årige EM-guldvinder i amatørboxning, letwelthervægt, i 2004 og 2006.

En af de øvelser, hun bruger til at træne fodarbejde, er, at hun dribler rundt i bokseringen med en tennisbold, mens hun bevæger sig i boksegrundstilling. Det træner øje-fod-koordineringen.

»Jeg træner 25 timer om ugen, og det er hårdt for fødderne. Jeg får især ondt i forfoden på højre fod. Mit højre ben står altid bagest og skal arbejde eksplosivt hele tiden, så jeg står hele tiden på forfoden. Det giver også en masse hård hud på fodballen. Zoneterapi er rigtig godt – det kan man godt mærke. Man giver nok fødderne for lidt opmærksomhed i forhold til, hvor vigtige de er. □

**ANDREAS NIELSEN, danmarksmester i 50 km kapgang:**

*Bruger sko med lav hæl*

»Jeg træner ikke fødderne specielt. Kapgang er ikke nær så belastende som løb: Når man løber, lander man på foden med 3-5 gange sin kropsvægt. I kapgang er det 1-2 gange



FOTO: DÅNSK ATLETIK FORBUND

kropsvægten. Så vi får ikke de samme skader i knæ, ankler og ryg, som mange løbere gør,« fortæller det 18-årige talent. Efter kun tre års kapgangstræning er han nu den yngste

danske mester på 50 km nogensinde. Sidste år blev han nordisk ungdomsmester.

»Jeg laver en masse konditions- og styrketræning, og her træner jeg også fødderne, ligesom jeg strækker musklerne en del. Og så bruger jeg nogle specielle kapgangssko, som jeg køber i udlandet. De har en lavere hæl end løbesko, og det giver en mere rullende bevægelse i landingen, så jeg får en bedre fodafvikling. En kapgænger skal hele tiden have ét ben i jorden, så fodafviklingen er vigtig. □

**TORE MUNCH, danser og vinder af "Scenen er Din", 2005:**

*Alle burde have en fodrulle*

»Jeg er meget opmærksom på mine fødder. Det er der, det hele starter – bevægelsen op mod et spring, f.eks. Vi laver jo en del spring, piruetter m.v. i ballet, og her er det vigtigt at foden er stærk og smidig, så den kan modtage gulvet så smidigt som muligt i landingerne. Det er landingerne, der er mest belastende for kroppen. Jeg træner en del i trampolin, og så arbejder jeg med balance og linietræning: At ledene står rigtigt, lodret, ovenpå hinanden, så man har en stærk ståramme og ikke slider på ledbåndene,« fortæller den 29-årige danser. Han blev landskendt i 2005 for sin bodypaint'ede, edderkoppekravlevende dans i TV2's "Scenen er Din".

Fleere års træning indenfor ballet og moderne dans har ændret Tore Munchs fødder. Han har fået højere svang, fordi han nu skal kunne stå helt oppe på tæerne.

»Jeg strækker og træner fødderne hver dag, og så er jeg nærmest gået i symbiose med min fodrulle. Jeg bruger den flere



FOTO: FRANK RØMULIND NIELSEN

gange dagligt. Den giver massage og øger blodcirkulationen. Jeg står med fodrullen under den ene fod og lægger et godt tryk ned på rullen og ruller den frem og tilbage i forskellige vinkler. Dejligt.« □

*Fodtips!*

**MASSÉR FUSSENE – DE KAN IKKE FÅ NOK!**

Det er skønt at få masseret fødder – og ikke uden grund. Der sidder en masse punkter, som kan være ekstremt ømme – spørg bare en zoneterapeut. Massér fødderne med dine hænder, eller rul foden på en tennisbold, en bordtennisbold eller en fodrulle.

Fodmassagen stimulerer en masse gavnlige punkter, men den har også en anden effekt: Kroppen vågner. Du har

ualmindeligt mange små signalgivere til hjernen siddende under foden. Når de bliver aktiveret og hjernen modtager signalerne, vågner kroppen.

Det er nu meget lettere for hjernen at sende besked ned til de rigtige muskler, som du ønsker at spænde i. Samtidig slapper kroppens stramme muskler lidt af, så du føler dig mere smidig. Det lyder som noget hokus pokus, men det virker – prøv!

