

Fodtøj



- Prøv fodtøjet med dine normale strømper (f.eks. støttestrømper).
- Bruger du indlæg skal fodtøjet også prøves med det.



- Sko skal være ca. 1 cm længere end foden.
- Fødder bliver længere når du går



- Hvis inder sålen kan tages ud, kan du kontrollere at længden passer.
- Faconen skal passe til foden.
- Den må ikke være for smal.



- Der skal være god plads over tæerne - så fodtøjet ikke trykker ovenpå tæerne.



- Hælkappen skal slutte fast om hælen - og den skal være stabil.



- Fodtøjet skal have et effektivt lukkesystem, der fastholder din fod, når du går.



- Blød indvendig sål med maximal stødabsorbering



- Lav hæl - det giver lettere gang og mindre tryk på forfoden



- Der må ikke være generende syninger inde i fodtøjet.
- Føl omhyggeligt efter med fingrene.



- Prøv fodtøjet på begge fødder - der kan være forskel på dine fødder.
- Gå omkring i butikken.
- Fodtøj bør prøves om eftermiddagen - fødderne hæver i løbet af dagen.



- Kontroller dine fødder omhyggeligt for trykmærker.
- Kontroller hver dag dit fodtøj for sten og skarpe genstande.

Aflastningsterapi



Her ses en typisk mobile pes planus transversus.

- Ubelastet ses en konveks form.
- Typisk ses belastning i form af tryk eller callositet svt. Caput af 2.+ 3. metatars.



Her ses en typisk rigide pes planus transversus.

- Ubelastet er den lige.
- Typisk ses belastning i form af tryk eller callositet svt. Caput af 1.- 5. metatars.

Eksempler på objektive fund hos en patient med pes planus transversus:

- Arvelig disposition
- Fodtøj
- Fejlstillinger
- Daglig funktion og aktivitet



Mobile digitum maxillare vil rette sig ud når tværbuen genskabes med peltotte effekten.

Rigide digitum maxillare kan ikke rettes men aflastes svt. leddene.

Her ses en valgus af bagfoden



I middelsvær grad



I svær grad

Her ses en varus af bagfoden



I middelsvær grad



I svær grad

Træning

Træne fødderne

Alle har stor gavn af at træne fodens muskler. Det fodtøj og hårde underlag, vi bevæger os rundt på i dag kan gøre mere skade end gavn. Fødderne bliver skæve og dovne, da vi bevæger fødderne mindre.

For at holde føddernes geniale konstruktion ved lige, kan det godt betale sig, at motionere fødderne. Du kan gøre meget selv, for at holde dem både, sunde, smukke og optimalt fungerende.

Brug dette øvelsesprogram til fødderne som mobiliserer alle føddernes muskulatur og sener.



Hvor mange og hvor ofte?

Lav øvelserne med stor koncentration. Lav øvelserne på den ene fod 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.

Skab balance mellem fødder og krop

- 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 den kan komme.
- Læg godt med vægt henover bolden, så den smyer sig omkring på din fod. Masser foden godt igennem og skift til den anden fod.



Smidiggør dine muskler og led

- 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 lille- og storetå (rør gerne gulvet) - men flyt ikke hælen.
- Tænk på at du skal den korteste vej, så du mærker et drej/ twist henover midten af foden, når du gør øvelsen.
- Vær specielt opmærksom på at komme godt ind mod midten, ind mod storetåen.
- 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.



Aktiver de vigtige svangmuskler

- 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.



Træn fodens og tæernes muskler

- 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 tæerne, alt det du kan - hele vejen fra storetå til lille- og ringetå.
- Stræk og spred derefter tæerne 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.



Træn buerne under foden

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.



Træn balance og bevægelighed

- 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.
- Rul henover boldene så forfod og hæl skiftevis rører gulvet, mens du holder balancen.
- Det er en asymmetrisk bevægelse i benene, ligesom når du går.