

Sådan træner du ved senesmerter under foden

Øvelsen må gerne give smerter under selve udførelsen, men du må ikke have kraftige smerter, efter du er færdig med at udføre øvelsen.

Det er meget vigtigt, at du udfører øvelsen. Når du gør det, er der større sandsynlighed for, at dine smerter bliver mindre, end hvis du undlader at udføre øvelsen.

SÅDAN GØR DU

Placér foden på kanten af en forhøjning. Læg et sammenrullet håndklæde under tæerne. Løft og sænk hælen. Det er meget vigtigt, at du udfører øvelsen langsomt og kontrolleret. Du skal kunne mærke et stræk under foden.



Øvelsen skal kun udføres med den fod, du har ondt i. Hvis du har ondt i begge sider, skal du lave øvelsen for begge ben.



Hvis du kun har ondt i én fod, men du ikke kan lave øvelsen på 1 ben, skal du starte med at udføre øvelsen på 2 ben, og skifte over til 1 ben, når det er muligt at lave 3 langsomme, kontrollerede gentagelser på 1 ben.

Udfør øvelserne hver anden dag

Uge 1:

Start med 12 gentagelser x 3 med 2 minutter imellem hvert sæt.

Uge 3:

Efter 2 uger sættes antallet af gentagelser ned til 10 og antallet sættes op til 4.

Det er vigtigt, at du hele tiden øger belastningen, så du kun akkurat kan udføre 10 gentagelser x 4 med god kvalitet.

For at øge belastningen, kan du bruge en rygsæk, som fyldes med bøger.

Uge 5:

Efter 4 uger skal du udføre 8 gentagelser og 5 sæt. Det skal du forsætte med, også selvom smerterne forsvinder.

Det er med til at undgå, at du får et tilbagefald.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi
Tlf. 97 66 42 10