Sådan træner du ved fodlidelser

Du skal træne på grund af dine fodlidelser. Her finder du en række øvelser, hvor fysioterapeuten udvælger de øvelser, som passer til dit træningsbehov.

Formålet med træningen er at:

- smidiggøre fodleddet
- opnå god bevægelighed i fod og ankelled
- styrke musklerne omkring fodled, knæled og hofteled, så de kan understøtte fodens muskler
- træne balancen, så fodleddet bliver mere stabilt.

Træningsperioden er langvarig, da fodproblemerne ofte har stået på i lang tid. Derfor kræver det tålmodighed at gennemføre træningen, men det kan lade sig gøre at opnå en effekt.

Det vil ikke altid være muligt at genoprette den normale fodstilling, men du kan forebygge forværring af problemerne.

DU KAN AFHJÆLPE PROBLEMERNE

Brug indlægssåler
I nogle tilfælde kan det være svært at træne sig helt fri for fodproblemerne. I disse tilfælde kan du med fordel bruge indlægssåler som supplement. Sålernes formål er at give dynamisk støtte eller rette op på føddernes stilling.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkomment il at kontakte os.

Kontakt

Fysio- og Ergoterapi
Tlf. 97 66 42 10

SÅDAN GØR DU

1. ØVELSE

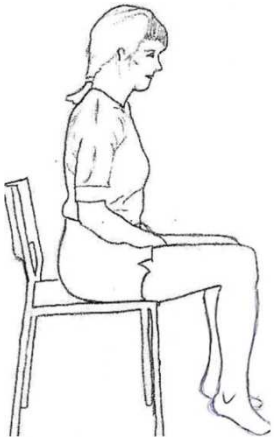
- Sid ned.
- Krum tæerne, så du løfter svangen men holder storetå og hæl i gulvet, så foden bliver kortere.
- Hold spændingen i 5-10 sekunder.

Gentag øvelsen 12-15 gange i 3 sæt, 1 gang dagligt.

2. ØVELSE

- Gentag øvelsen ovenfor stående på begge ben.
- Hold spændingen i 5-10 sekunder.

Gentag øvelsen 12-15 gange i 3 sæt, 1 gang dagligt.

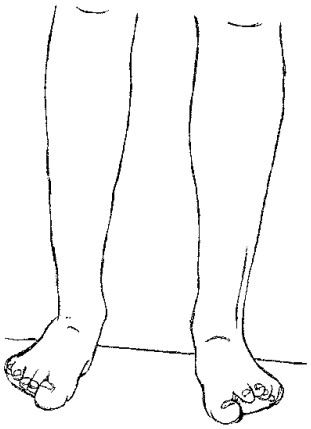


3. ØVELSE

- Sid på en stol.
- Vip fodleddet ved skiftevist at løfte hælene og tæerne fra gulvet.

Gentag øvelsen i 3 minutter mindst 5 gange dagligt.

Du kan gøre øvelsen sværere ved at sidde med hænderne eller albuerne på knæene og give modstand, når du løfter hælene.

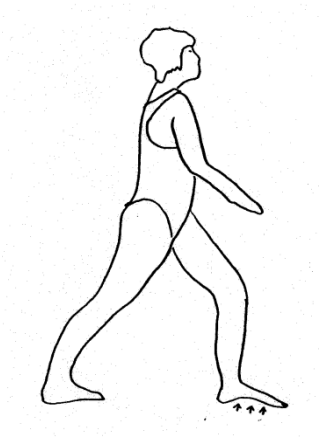


4. ØVELSE

- Sid med 2 knyttede hænder mellem knæene.
- Løft yderste fodrand op.
- Hold spændingen i 5-10 sekunder. Slap af.

Gentag øvelsen 12-15 gange i 3 sæt, 2 gange om ugen.

Øvelsen kan også laves stående.



5. ØVELSE

- Stå i gangstående stilling med den skadede fod forrest.
- Læg vægten på det forreste ben med bøjet knæ.
- Løft inderst fodrand/svang, mens du holder storetå og hæl gulvet. Foden bliver kortere.
- Hold spændingen i 5-10 sekunder.

Lav eventuelt øvelsen foran et spejl. Gentag øvelsen 12-15 gange i 3 sæt, 1 gang dagligt.

STYRKETRÆNING MED ELASTIK

6. ØVELSE

- Sid på en stol.
- Fastgør elastikken til et bordben eller lignende og lav en løkke rundt om din vrist.
- Træk forfoden op mod dig selv, mens tæerne peger op mod loftet.
- Hold spændingen i 5-10 sekunder og slap langsomt af.

Udfør øvelsen 12-15 gange i 3 sæt, 1 gang dagligt.

7. ØVELSE

- Sid på en stol og sæt den ene fod på enderne af elastikken.
- Sæt træningsfoden ind i en løkke, og hold løkken stram.
- Rul foden udad, så indersiden af foden løftes op fra gulvet. Hold knæene i samme stilling.
- Hold spændingen i 5-10 sekunder, og slap langsomt af.

Udfør øvelsen 12-15 gange i 3 sæt, 1 gang dagligt.

8. ØVELSE

- Sid på en stol og sæt den ene fod på enderne af elastikken.
- Sæt træningsfoden ind i en løkke, og hold løkken stram. Hold hælen i gulvet og drej underbenet udad, mens du holder hælen stille.
- Hold spændingen i 5-10 sekunder, og slap langsomt af.

Udfør øvelsen 12-15 gange i 3 sæt, 1 gang dagligt.

9. ØVELSE

- Fastgør elastikken på eller under et bordben.
- Sæt foden ind i løkken, mens du sidder på en stol med bøjet knæ og hælen i gulvet.
- Drej underbenet indad, mens du holder hælen stille.
- Hold spændingen i 5-10 sekunder, og slap langsomt af.

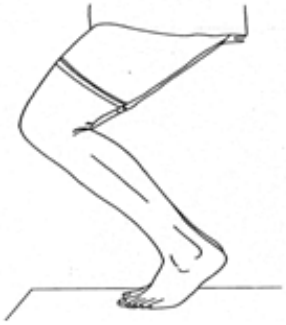
Udfør øvelsen 12-15 gange i 3 sæt, 1 gang dagligt.

STYRKETRÆNING

10. ØVELSE

- Stå på flad fod.
- Løft op på tå, gå ned igen, så hælen rører gulvet. Støt dig eventuelt til et bord.
- Læg gradvist mere og mere vægt på det ben, du træner.
- Udfør øvelsen på ét ben, hvis du har kontrol over det.

Udfør øvelsen 12-15 gange i 3 sæt, 1 gang dagligt.



11. ØVELSE

- Stå på flad fod.
- Bøj ned i knæ og løft op på tå, sænk langsomt ned på hælen.
- Udfør øvelsen på ét ben, hvis du har kontrol over det.

Udfør øvelsen 12-15 gange i 3 sæt, 1 gang dagligt.

12. ØVELSE

- Stå med ryggen mod en væg.
- Bøj og stræk knæene – knæene skal pege lige frem over fødderne.
- Ved knæstræk skal du presse hælene i gulvet og spænde baldemusklerne.

Udfør øvelsen 12-15 gange i 3 sæt, 1 gang dagligt.

13. ØVELSE

- Stå med den raske side mod væggen.
- Bøj det raske ben og pres det op mod væggen.
- Stå med let bøjet knæ på det andet ben og pres knæet udad - mærk en spænding i baldemuskulaturen.
- Hold stillingen i 5-10 sekunder.

Udfør øvelsen 12-15 gange i 3 sæt, 1 gang dagligt.

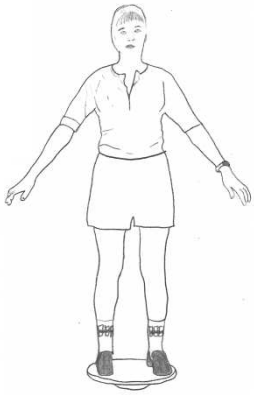
BALANCE- OG STABILITETSTRÆNING

Udfør så vidt som muligt øvelserne med kort fod. Det vil sige med krummede tæer og hælen i gulvet.

14. ØVELSE

- Stå på et ben.
- Hold balancen, så længe du kan.
- Gør øvelsen sværere ved at stå på ét ben med-lukkede øjne.

Udfør øvelsen i 3 minutter 1 gang dagligt.

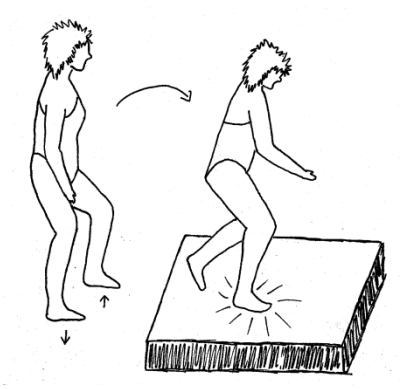


15. ØVELSE

- Stå med fødderne parallelt på et balancebræt.
- Hold balancebrættet vandret.

Øvelsen gøres sværere ved at:

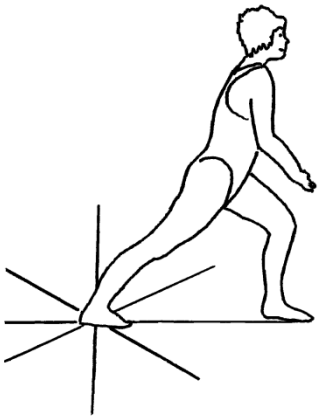
- vippe i en jævn rytme mellem forkant og bagkant eller fra side til side
- bremse bevægelsen, så du ikke kan høre, at brættet rammer gulvet
- lave knæbøjninger
- spille med ballon eller kaste en bold op ad en væg
- stå på ét ben
- lukke øjnene i.



16. ØVELSE

- Stå på gulvet foran en madras eller et andet blødt underlag.
- Hop ind på madrassen på træningsbenet og stå helt stille i 3 sekunder.

Udfør øvelsen 10 gange, 1 gang dagligt.



17. ØVELSE

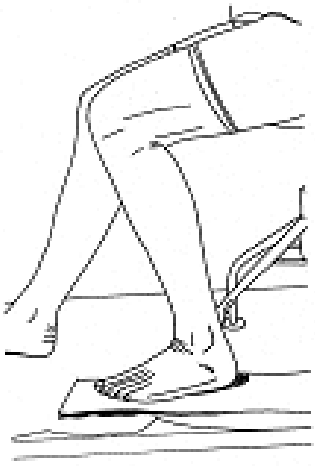
- Stå på raske ben i centrum af stjernen.
- Lav udfald med træningsbenet i stjernens retninger. Husk, at knæet skal være lige over tæerne.

Gentag øvelsen 3 gange.

Øvelsen gøres sværere ved at

- gøre større udfald – foden placeres længere fremme
- lukke øjnene
- stå på en pude i centrum af stjernen
- stå på en skammel i centrum af stjernen.

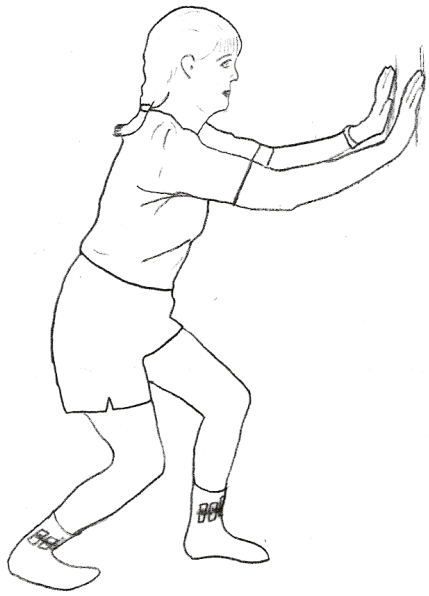
UDSPÆNDING



18. ØVELSE

- Sid langt fremme på en stol med hele foden i gulvet. Underlaget skal være glat, fx en plastikpose på gulvtæppe eller et håndklæde på glat gulv.
- Bevæg foden så langt frem, du kan, uden at løfte tæerne og så langt tilbage, du kan, uden at løfte hælen.
- Hold foden i yderstillingerne i 45 sekunder.
- Gentag øvelsen 3 gange.

Udfør øvelsen i 3 minutter mindst 5 gange dagligt.



19. ØVELSE

- Stå i gangstående stilling med træningsbenet bagest, og støt med hænderne støttet mod en væg.
- Hold den bageste hæl i gulvet og lad tæerne pege lige frem.
- Læn hele kroppen frem, mens du holder bageste ben strakt, indtil du mærker et stræk bag på underbenet.
- Hold strækket i 45 sekunder.

Gentag øvelsen 3 gange. Udfør øvelsen mindst 3 gange dagligt.

20. ØVELSE

- Stå i gangstående stilling med træningsbenet bagerst og med hænderne støttet mod en væg.
- Begge fødder skal pege lige frem.
- Hold bageste hæl i gulvet og bøj knæet, indtil du mærker ey stræk bag på underbenet og anklen.
- Hold strækket i 45 sekunder.

Gentag øvelsen 3 gange. Udfør øvelsen mindst 3 gange dagligt.