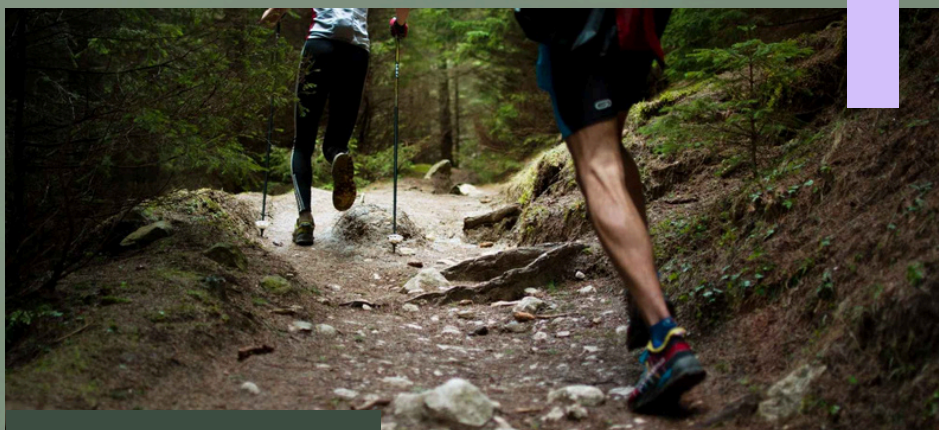


Pleje og øvelser til fod og ankel



I gennemsnit går en person $2\frac{1}{2}$ gang rundt om jorden i løbet af et liv. Det er derfor vigtigt at passe godt på dine fødder. Fødderne skal trænes og plejes for at fungere optimalt.

Foden har til opgave at absorbere stød og fjedring under stand, gang og løb. Foden består af to fodbuer, forfodens tværbue og fodens længdebue, som begge fungerer som en flitsbue, som skal give efter og fjedre under hvert skidt. Buernes strenge består af sener og muskler. Bliver de slappe, synker buerne ned og det kræver ihærdig genoptræning at genoprette.

Det har betydning for gangafviklingen, som bliver mere stiv og uelastisk, hvilket forplanter sig op gennem ankel, knæ, hofte og ryg.

Føddernes tilstand er ofte præget af arv og miljø. Vi kan ikke ændre på de arvelige faktorer, men du kan have ekstra fokus på at træne og vedligeholde dine fødder, så du undgår fejlstilling mm.

Det er vigtigt at holde en god hygiejne af dine fødder. Vask dem grundigt, tør dem grundigt med håndklæde, også imellem tæerne og brug strømper der kan suge dit sved, f.eks bomuld eller uld. Sørg for at benytte sko, hvor der er plads til dine fødder og du kan med fordel skifte sko nogle gange om dagen.



ØVELSER

ØVELSE 1

Spred og samle dine tæer



ØVELSE 2

Samle ting op fra gulv



F.eks kan du forme sølvpapirskugler i forskellige størrelser og saml det op med din tæer.

ØVELSE 3

Gå bjørnegang



Gå på din udvendige fodrand med krummede tæer.

ØVELSE 4

“Kortfodsøvelse”



Sid med foden i gulvet. Forsøg at gøre stykket med hælen og storetåens grundled kortere uden at du løfter hverken hæl eller grundledet.

Du kan med fordel starte med at løfte dine tæer og din svangbue vil blive spændt op. Du skal nu holde svangen løftet mens du slapper af i tæerne igen.

Kan gøres sværere ved at lave den stående og til sidst gående.

3x15 gentagelser.

ØVELSE 5

Et bens balance



Stå på et ben og hold balancen. Her er foden nødt til at arbejde sig mod en neutralstilling.

Øvelsen kan gøres sværere ved at kigge fra sidde til sidde, lukke øjnene eller stå på et ujævnt underlag.

5 minutter dagligt

ØVELSE 6

Opadbøjning i ankelled



Fastgør elastikken til et bordben eller lignede og lav en løkke rundt om forfoden.

Træk forfoden op mod dig selv og sænk langsomt.

3x15 gentagelser.

ØVELSE 7

Opadbøjning i ankelled



Stå på elastikken med raske fod og sæt den anden fod ind i løkken.

Rul foden udad, så indersiden af foden løftes op fra gulvet.

3x15 gentagelser.

ØVELSE 8

Udadroation



Fastgør elastikken i en dør eller under din fod.

Sæt foden ind i løkken, mens du sidder i en stol med bøjet knæ og hælen hvilende på gulvet.

Drej underbenet udad, mens du holder hælen stille.

3x15 gentagelser.

ØVELSE 9

Indadrotation



Fastgør elastikken i en dør, om et brodben eller lignende.

Sæt foden i løkken, mens du sidder i en stol med bøjet knæ og hælen hvilende på gulvet.

Drej foden indad, mens du hold hælen stille.

3x15 gentagelser.

ØVELSE 10

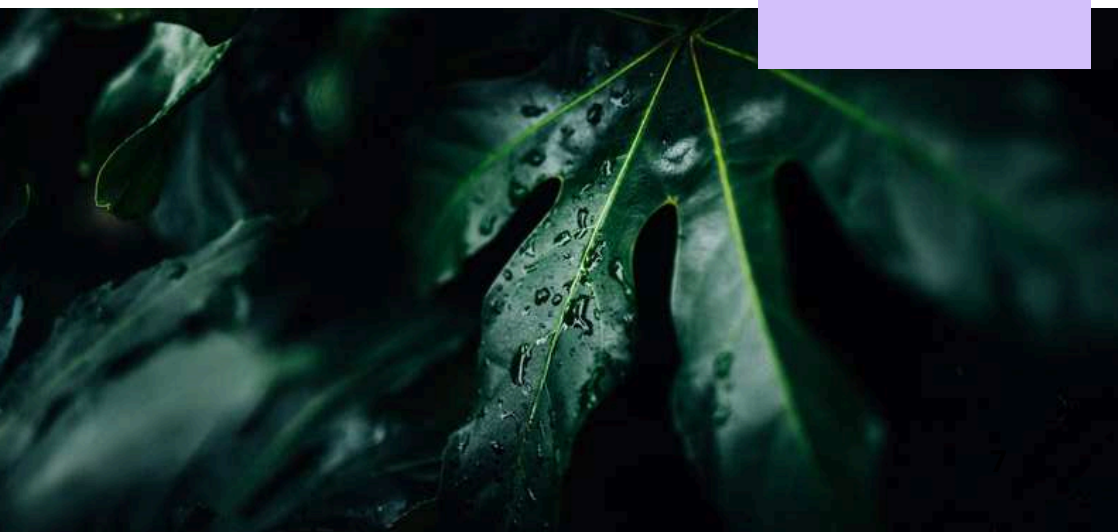
Lægtræning



Hold fast om hver ende af elastikken med dine hænder. Sæt forfoden i løkken.

Pres foden ned i elastikken og hold igen på vej retur.

3x15 gentagelser.





Kontakt

**Vandmanden 10E,
9200 Aalborg SV**

+45 70 11 11 66

Telefontid: 8:00 - 14:00

Info@budolfiprivathospital.dk

www.budolfiprivathospital.dk