

fodøvelser

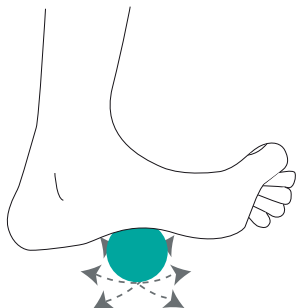
Sådan bruger du dit fodtræningssæt – trin for trin

1. Varm op med korkbolden

Rul den lille korkbold langsomt under fodsålen i 1–2 minutter pr. fod.

Fokuser på de områder, hvor du mærker spænding eller ømhed – typisk under svangen og forfoden.

Opvarmningen øger blodcirkulationen og gør vævet mere smidigt.

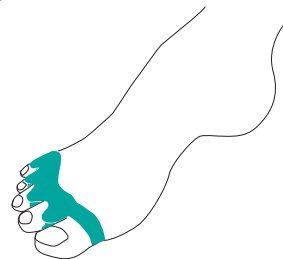


2. Tåsprederen på – skab plads og korrekt stilling

Sæt tåsprederen på begge fødder.

Når tærne spredes, kan de små muskler mellem mellemfodsknoglerne arbejde mere frit og hjælpe foden tilbage mod en mere naturlig stilling.

Det aflaster sener og led – især hvis du har knyst, skæv storetå eller sammenklemt/overlagte tær.



3. Massage med korkbolden (mens tåsprederen er på)

Med tåsprederen på fødderne ruller du igen korkbolden under forfoden – i små cirkler eller frem og tilbage.

Når tærne er spredt, kan bolden lettere arbejde i dybden mellem mellemfodsknoglerne og løsne de små muskler og sener, som ofte bliver spændte.

De hjælper med at stabilisere foden og forebygge fejlstillinger som nedsunken forfod, hammertær og knyster.



4. Styrk storetå og forfod med elastikkerne

Tag tåsprederen af (eller behold den på, hvis det føles rart).

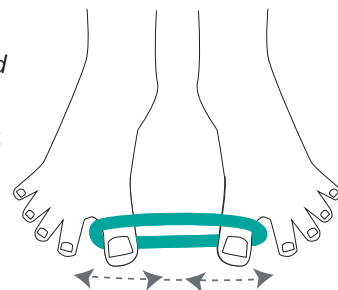
Sæt derefter elastikken rundt om begge storetær.

Hold begge fødder i gulvet – hælene skal blive på samme sted under hele øvelsen.

Træk nu forsigtigt forfødderne ud mod hver sin side, hold spændingen i 2–3 sekunder, og før dem roligt tilbage igen.

Elastikken må gerne føles stram – det er meningen, for så arbejder du aktivt med storetåens sener og musklerne i svangen. Gentag 8–12 gange.

Den er særligt gavnlig ved knyster (hallux Valgus), skæv storetå, svag svang eller tendens til platfod, da den aktiverer senerne og musklerne, som støtter foden og hjælper med at løfte svangen.



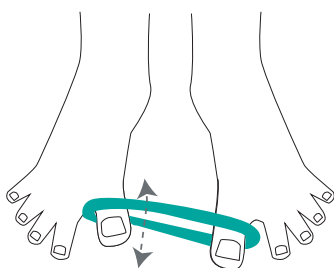
5. Variation: Skiftevis bevægelse

Øvelse til hammertær

Sæt elastikken på samme måde – rundt om begge storetær – og hold begge hæle i gulvet.

Løft skiftevis den ene og den anden forfod let fra gulvet, mens den modsatte bliver i ro.

Det giver et lille ekstra stræk i senerne og træner koordinationen i forfoden.



Hvor ofte?

Brug sættet 3–5 gange om ugen de første par uger.

Når fødderne føles stærkere og mere smidige, kan du fortsætte 1–2 gange om ugen som vedligeholdelse.

Det må gerne føles som et stræk – men aldrig gøre ondt.

Lyt til kroppen, og giv fødderne tid til at vænne sig til de nye bevægelser.

Et lille tip

Du kan med fordel bruge sættet, mens du ser tv, strikker eller sidder ved spisebordet – bare et par minutter gør en forskel. Jeg tager ofte tåsprederen på om aftenen, når jeg sidder i sofaen. Det føles rart og afslappende for tærne – som en lille pause for fødderne efter en lang dag.



fodmagasinet.dk

ANERKENDTE FODPLEJEPRODUKTER
STORT UDVALG

pernille@fodmagasinet.dk
22 55 99 01