

Sådan træner du foden

Du kan med fordel træne foden dagligt, medmindre vi har lavet anden aftale.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi Hjørring
Tlf. 97 64 16 82

Fysio- og Ergoterapi Frederikshavn
Tlf. 97 64 21 98

SÅDAN GØR DU



ØVELSE 1 - SUGEKOPPEN

- Sæt dig på en stol med fødderne lige under knæene og med god afstand mellem fødderne.
- Spænd muskler i svangen, så svangen trækkes op, og foden bliver smallere og kortere.
- Hold tæerne i underlaget, men undgå at krumme dem. Du kan dog se, at de bliver trukket lange.
- Slip spændingen og start forfra.

Du skal kunne se, at svangen buer op, når du laver øvelsen. Der skal altså komme mere luft mellem gulv og svang. Du kan eventuelt mærke efter med fingrene.

Lav øvelsen så mange gange, som du kan, indtil dine muskler og din koncentration siger stop. Hold til sidst spændingen, så lang tid du kan.

Lav øvelsen med én fod ad gangen. Når du bliver bedre til at aktivere sugekoppen, kan du træne begge fødder på én gang. Du kan senere lave øvelsen stående – igen først med den ene fod og dernæst med begge fødder. Til sidst kan du lave sugekoppen, mens du står på ét ben.

Øvelser med bolde



ØVELSE 2 – MASSÉR FODEN

- Stå på det ene ben og læg en bold under den anden fod.
- Rul fodsålen hen over bolden; rul frem og tilbage under foden og ud på siderne – overalt, hvor den kan komme.
- Massér foden godt igennem og skift til den anden fod.



ØVELSE 3 – SMIDDIGGØR FODEN

- Du skal bruge den ene bold.
- Stå på det ene ben og læg bolden under hælen på den anden fod, mens din forfod hviler på gulvet.
- Bevæg hælen hen over bolden til den ene side og til den anden side. Bevæg hælen så langt som muligt – men hold tæerne i gulvet.
- Fortsæt med at rulle hælen hen over bolden og skift til den anden fod.





ØVELSE 4 – SMIDDIGGØR FODEN

- Du skal bruge den ene bold.
- Stå på det ene ben og læg bolden under forfoden på den anden fod, mens din hæl hviler på gulvet.
- Bevæg forfoden hen over bolden til den ene side og til den anden side. Bevæg foden så langt som muligt mod gulvet med henholdsvis lilletå og storetå. Rør gerne gulvet, men flyt ikke hælen.



ØVELSE 5 – BALANCEØVELSE

- Du skal bruge den ene bold.
- Læg bolden på gulvet cirka 1 meter foran dig.
- Tag et skridt fremad og træd op på bolden og løft straks den anden fod fri af gulvet.
- Balancér et øjeblik, eller så længe du kan.
- Træd tilbage igen og skift til den anden fod.
- Fortsæt skiftevis med den ene og den anden fod.

Tænk på at placere dig lige på toppen af bolden – og arbejd med at holde foden så stabil som muligt uden at vride den mod siderne.



ØVELSE 6 – MUSKLER I SVANGEN

- Du skal bruge den ene bold, og du skal helst sidde ned til denne øvelse.
- Placér bolden mellem fødderne ved forfoden og løft den lidt fri af gulvet.
- Pres mod bolden med begge fødder, så du mærker, at musklerne i svangen bliver aktive, og du løfter indersiden af foden opad. Undgå at bevæge knæene, så bevægelsen kun sker i fødderne. Hold hælene i gulvet.
- Hold presset et øjeblik, til du mærker musklerne arbejde. Giv slip og gentag.



ØVELSE 7 – ANKELLEDDET

- Du skal bruge den ene bold.
- Stå på det ene ben og læg bolden under svangen på den anden fod.
- Pres let ned i bolden og rul hen over toppen af bolden med vægten skiftevis fremad og bagud, så forfod og hæl på skift rører gulvet. Det skal være i en rokkende bevægelse, hvor du primært bevæger ankelleddet.

Fortsæt med at rokke frem og tilbage og skift derefter til den anden fod.



ØVELSE 8 – STORETÅ OG SVANG

- Du skal bruge den ene bold.
- Stå på det ene ben og læg bolden under tæerne på den anden fod, mens du har hælen i gulvet.
- Pres storetåen ned i bolden uden at bruge de andre tæer.
- Hold trykket et øjeblik, slip igen og start forfra.

Lav øvelsen med begge fødder på skift. Du kan også lave øvelsen siddende med begge fødder på én gang, hvis du kan kontrollere det.



ØVELSE 9 – LÆG OG ACHILLESSENE

- Du skal bruge den ene bold.
- Læg bolden under forfoden og sæt hælen i gulvet.
- Hold hælen i gulvet og hold knæet strakt. Lad knæ og tåspidser pege samme vej. Læg kropsvægten fremad, indtil du kan mærke et stræk i lægmusklen.
- Hold strækket i cirka 30 sekunder.
- Skift til den anden fod.

Du kan også lave øvelsen, hvor du bøjer knæet lidt, når du strækker. Det giver et lidt anderledes stræk.



ØVELSE 10 – FODENS OG TÆERNES MUSKLER

- Du skal bruge den ene bold.
- Stå på det ene ben og læg bolden under forfod og tæer på den anden fod med hælen i gulvet.
- Grib om bolden med tæerne, så hårdt som du kan.
- Stræk og spred herefter tæerne som en vifte, alt det du kan. Hold hælen i gulvet.
- Lav øvelsen med den anden fod.

Du kan lave øvelsen med 2 bolde og begge fødder på én gang, hvis du kan kontrollere det. Gør det siddende.





ØVELSE 11 – TÆERNES SMIDIGHED

- Du skal bruge den ene bold.
- Stå på det ene ben og læg bolden på gulvet ved siden af.
- Sæt tæerne på bolden og pres ned, så du strækker tæerne alt det, du kan, den ene vej. Mærk strækket på undersiden.
- Hold stillingen, mens du tæller til 5.
- Rul nu hen over tåspidserne og stræk den anden vej, så det strækker på oversiden af tæer og fod.
- Fortsæt med at strække den ene og den anden vej.
- Skift til den anden fod.



ØVELSE 12 – BUERNE UNDER FODEN

- Du skal bruge den ene bold.
- Stå på det ene ben og læg bolden under hælen på den anden fod. Hold forfoden og tæerne i gulvet. Pres ned i bolden med hælen, så du laver så lang en bue som muligt, på langs af hele foden. Tænk på at løfte midterste del af foden opad, men hold fortsat tæerne i gulvet.
- Hold buen et øjeblik, til du mærker, at du har rigtig god kontakt til musklerne under foden. Slip igen og gentag.
- Lav øvelsen med den anden fod.



ØVELSE 13 – BUEN UNDER FORFODEN

- Du skal bruge den ene bold.
- Stå på det ene ben og læg bolden under forfod og tæer på den anden fod. Hold hælen i gulvet.
- Aktivér den tværgående bue under forfoden. Tænk på at gøre forfoden smal – og kram bolden med siderne af forfoden, så midten af foden buer op.
- Brug gerne fingrene til at guide buen hen over bolden i starten (se billede). Sid eventuelt ned.
- Hold buen et øjeblik, indtil du kan mærke, at du har rigtig kontakt. Slip igen. Gentag.
- Gentag øvelsen med den anden fod.

Du kan også lave øvelsen med begge fødder på én gang. Sid ned og vær tålmodig, da det kan være svært.



ØVELSE 14 – BALANCE OG STABILITET

- Du skal bruge den ene bold.
- Stil dig med parallelle fødder og saml dem lige nøjagtig så meget, at den ene bold kan ligge og holdes let fast imellem fødderne. Du skal stå korrekt - find de 3 støttepunkter.
- Løft kontrolleret hælene fra gulvet samtidig. Slip ikke bolden. Du støtter kun på forfoden og de forreste støttepunkter.
- Løft, så højt du kan, og sænk igen hælene, kontrolleret og langsomt.
- Hold kontakt til gulvet med alle tæer og mærk, hvordan storetåen er en vigtig styrepind for balancen – men brug alle tæerne jævnt. Husk at holde knæene let bøjede, så de ikke er strakt helt ud.
- Undlad at presse på bolden og undlad, at hælen slingrer fra side til side.