

Sunde fødder
workshop på Krop i Balance d. 26/3-17 Islands Brygge Kulturhus
af fysioterapeut Charlotte Ringbæk, FeetBack - feedback.dk

Foden: 26 knogler, 33 led og mere end 100 muskler, ledbånd og ligamenter

Træningsprogram

Opvarmning:

- **Tapping:** Banke med bold eller kno under og rundt om foden
- **Massage og stræk:**
 - *Massage:* Masser fodsålen med dine hænder, eller rul foden på en massagebold. Det må gerne føles ømt, men ikke gøre ondt.
 - *Strækøvelser:* Sid ned, og læg den ene fod på det andet knæ. Tag fat under foden omkring tæerne, og træk tæerne bagover. Mærk et stræk i musklerne under foden, hold strækket 15-30 sek. Afslut med at trække og twist foden.
- **Pig-bold**
 - Rulle fra hæl til tå og retur, ½-1 min.
 - Tryk blidt ned i bold og find ømme spots – hold trykket lidt.
 - Placer hælen i gulvet og rul forfoden med rundt over bolden fra side til side.
 - Placer hælen på bolden og twist foden ved at rulle hælen fra side til side mens tæerne bliver.
 - Placer midtfod på bolden og tril bagud så tæerne peger op ad bolden og svangen strækkes. Krum tæerne ned rundt om bolden og tril frem så tæerne følger med rundt ned om bolden så fodryggen strækkes.

Træningsøvelser: 2 sæt, 10-15 gentagelse

- **Kort fod:** Stå/sid. Pres storetåen mod gulvet og træk midtfoden op uden at krumme tær.
- **Tå-gymnastik:** løft skiftevis storetåen op og pres de 4 andre tær ned. Byt plads
- **Piano tær:** Løft og sænke tæerne op/ned en efter en lige efter hinanden – byt retning.
- **Løfte/sænke hæl:** Stå samlet. Løft hælene og kom op på forfoden sænk langsomt.
- **Fodgymnastik:** Gå 4 skridt fremad på tæerne og dernæst 4 skridt på hælene. Gå 4 skridt på ydersiden af foden og 4 skridt på indersiden. Gentages.
- **Krum & spred:** Krum tæerne så der er spænding – spred tæerne så der er luft imellem

Øvelser der arbejder med neurale forbindelser mellem ankel og hofte:

2 sæt, 3 gentagelser af hver øvelse

<https://www.youtube.com/watch?v=TKA8nyTJkvo>

- **Mediale og laterale ankel tilt**
Neural forbindelse: haser
Stå på begge fødder. Vip en fod af gangen.
Skubbe/vippe yderside og inderside
Variation: fod ud-roteret 45°, fod ind-roteret 45°, fod foran kroppen, fod bagved kroppen
- **Toe Pulls**
Neural forbindelse: (ind: Psoas) (midt: Rectus Femuris) (ud: Glut. Medius)
Støtte ved væg: Et strakt ben bagud. Bøj/stræk forreste knæ. Fodryggen i gulvet på bagerste fod. Mærk strækket hen over fodryggen.
Tre positioner: midt – indad drejet hæl – udad drejet hæl.
- **6 positioner ankelcirkler**
Mærk bevægelsen mellem de to malleoler (ankelknuder). Sid ned, stå eller ligge
Ankelcirkler 3 stk i hver retning i hver af følgende 6 positioner:
 - Ankel strakt: neutral, indad drejet, udad drejet
 - Ankel bøjet: neutral, indad drejet, udad drejetAfslut med store fulde ankelcirkler samt 8-tals kombinationer