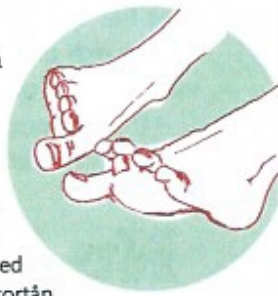


för friskare fötter

1. Gör solfjäderstestet



Prova hur mycket du har kvar av din medfödda rörlighet i foten: Sätt benen framför dig med hälarna i golvet så att fötterna är uppåtböjda. Försök sedan sprida tårna solfjäderformigt så att varje tå pekar i samma riktning som sin sena ovanpå foten. Kan du också sära på tårna från varandra så att stortån går uppåt medan småtårna går nedåt så kan du vara nöjd med dig själv! Ännu svårare är att göra tvärtom: att sänka stortån



nedåt medan de små tårna kommer närmare. Titta på bilderna. Vänd fotsulorna mot varandra i det första testet och fotryggarna mot varandra i det andra, så går det lite lättare.



2. Kolla din förmåga att böja

Kan du knyta foten och se att den verkligen böjs i tårnas innersta leder? Särskilt stortåns innersta led ska du kolla - böjningen är nödvändig för att kunna träna upp fotvalvet.



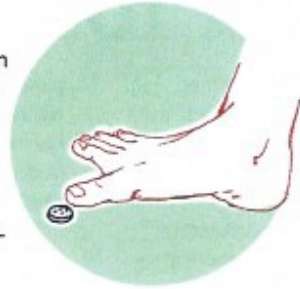
3. Mjuka upp lederna

Känns lederna stela? Lederna behöver mjukas upp innan musklerna kan tränas. Du kan mjuka upp dem med händerna. Tryck mjukt och bestämt på varje liten led i varje riktning. Dra isär tårna och räta ut dem. Ta det lite försiktigt om det gör ont. Försök hålla kvar dem när du släpper. Ge stortån särskild uppmärksamhet.



4. Väck utförarmuskeln

Så här ger du stortån "lust" att röra sig: Lägg en knapp cirka 1,5 cm från tån. Fixera knappen med blicken. Lyft alla tårna och bre ut dem. "Önska" att nå fram till knappen med stortån. Då kommer du att märka att något arbetar på fotens innerkant för att hjälpa stortån dit medan du sänker tårna. Det är stortåns utförarmuskel som har vaknat till liv!



5. Träna stortåns muskel

När du hittat stortåns muskler så kan du öva upp styrkan i dem.

A. Nedåtböjning: Dra ut stortån lite så att den pekar rakt fram. Försök sedan av alla krafter att böja den neråt, samtidigt som du håller emot med fingrarna.

B. Uppåtböjning: Dra ut stortån lite igen och tryck mot tån uppifrån, samtidigt som du av alla krafter försöker lyfta den.



6. Träna fotvalvets muskler

Så här stärker du de korta musklerna under det långsgående fotvalvet: Stå med fötterna ihop, helst på en matta så att tårna har något att gripa tag i. Lägg kroppsvikten på hälarna och lyft tårna. Låt sedan tårna komma ned och liksom bita sig fast i golvet, medan du lägger kroppsvikten framåt och försöker dra hälarna fram mot tårna, så att det blir en förkortning under foten. Föreställ dig en rörelse som mätarlars-



vens: foten drar ihop sig och blir kort och böjd, för att sedan plattas ut och bli lång igen, samtidigt som du glider långsamt framåt.