

Øvelser:

Tøyninger av fotmusklene:

- Sitt på ett kne med tærne i gulvet, og press tærne fra hælen.
- En kraftigere strekk får du ved å ta tak i tærne med hendene eller ved å rulle sammen et håndkle, legge det under tærne, og dra tærne oppover mot deg.

Hold tøyningen i minst 20 sekunder, så pause i 10 sekunder, repeter 3 ganger.

Styrking av fotmusklene:

- Sitt på en stol, skriv alfabetet i lufta med foten.
- Grip med tærne rundt et håndkle, brett det sammen.

Gjenta øvelsene i 20 sekunder, så pause i 10 sekunder, repeter 3 ganger.

Når du klarer å gå uten smerter kan du forsøke med øvelser som tåhev, tågange, hælgame og småjogging.

Øvelsene skal gjøres tilnærmet smertefritt!

Lykke til!



Telefon: 75 50 74 20

Internett: www.blatchford.no

Epost: post.bodo@blatchford.no

Plantar fasciitt



Her finner du informasjon om lidelsen Plantar fasciitt og mulige behandlingsmåter.

Ta gjerne kontakt med en av våre behandlere for ytterligere informasjon og råd.



Symptomer:

- Smerte ved belastning, lokalisert under foten, baktil.
- Stivhet om morgenen.
- I lette tilfeller er det bare smerter i starten av en aktivitet og ved de første stegene om morgenen, og i verre tilfeller er det smerter ved hvert steg.
- Gradvis utvikling av symptomene er typisk, og ved undersøkelse av foten kan man finne stram plantarfascie og smerter ved trykk på festet i hælbeinet.



Behandling:

- Avlastning, NSAID, alternativ trening/ aktivitet
- Isbehandling
- Kortison kan forsøkes, men det bør ikke gjentas dersom man ikke oppnår effekt av første sprøyte. (Dersom injeksjonen settes helt eller delvis inn i fascien, er det stor fare for ruptur av denne.)
- Det kan være gunstig å prøve hæloppbygg eller spesialtilpasset innleggsåle for utsparring for det smertefulle området. Det er viktig å korrigere for utløsende ytre og indre faktorer for å unngå at lidelsen kommer tilbake.
- Tøyninger av plantarfascien og leggmuskulaturen er viktig! Bruk av nattskinne for tøyning i én til to måneder har vist gode resultater.

