

Forebygg fotsmerter med trening



Fotsmerter er noe som plager folk flest ved et eller annet tidspunkt i løpet av livet. De fleste aktive personer trener overkropp, underkropp og stabilitetstrening for mage og rygg, men det er mange som glemmer føttene. Du bruker føttene dine til å stå, gå, løpe og balansere. Det er den første delen av kroppen som treffer bakken og som spiller en viktig rolle i hvordan kraften distribueres gjennom kroppen. Mestparten av livet fra da vi er små går vi med sko og på hardt underlag.

Dette er vi ikke skapt for, og gjør at fotbuene og muskulaturen i føttene over tid blir svake og ikke utvikles slik de er ment å utvikles, fordi nervene i føttene ikke stimuleres optimalt. Er det da så rart at det er så mange som

sliter med fotsmerter?



Når føttene dine er svake må kroppen din kompensere for jobben som føttene dine ikke kan gjøre. Sterke føtter gir grunnlag til en sterk base som distribusjonspunkt til resten av kroppen. Når føttene dine er sterke kan du forebygge fotsmerter og en del andre forskjellige plager som ankel-, legg-, kne-, hofte-, og ryggmerter.



Hvordan kan du forebygge smerter i foten med trening?

Følgende tips kan hjelpe deg å forebygge [fotsmerter og andre plager](#):

- Det første som er viktig å tenke på når du starter med opptrening av føttene dine er å ta det rolig og tenke på det som et langtidsprosjekt. Styrken må gradvis bygges opp med regelmessig daglig trening. Går du for fort frem kan du risikere å skade deg.
- En av de beste tingene du kan gjøre for å forebygge fotsmerter er å få føttene ut av skoene oftere. Gå barbeint så ofte du får mulighet. Begynn hjemme hvis du ikke allerede går barbeint. En god øvelse å begynne med er å gå og stå på tåballene, det kan være litt utfordrende å holde balansen til å begynne med og du må

gjærne bruke en vegg eller en dørkarm å holde deg fast i. Hvis du ønsker å ta dette et steg videre kan du ta ti repetisjoner med hälløft x 3. Etterhvert som du blir sterkere i foten kan du øke antallet repetisjoner og begynne å løpe og hoppe barbeint. Du må hele tiden passe på å ha tålmodighet å ikke gå for fort frem for å unngå skader.

- Løp i sand. Det er kanskje ikke mulig for alle å få dette til, men løping i sand er en bra måte å forbedre styrken og fleksibiliteten i føttene dine på. Hvis du ikke har tilgang til strand kan du løpe på gress eller annet mykt underlag. Det å løpe på et mykere underlag vil forbedre og bevare funksjonen i fotleddene og øke styrken i fotens muskulatur. Dette vil gjøre at du kan forebygge fotsmerter og andre plager.
- Trening på balansebrett vil stimulere og aktivere nervene i fotsålen og forbedre koordinasjonen, fleksibiliteten og styrken i foten din.
- Det å gripe tak i en penn med tærne fra gulvet vil aktivere og styrke de dype fotmusklene og fotbuene.



Forskning viser at [såler](#) også kan ha en effekt på fotsmerter, men det trenges mer forskning på området. Såler vil støtte opp og redusere feilbelastning i foten og resten av kroppen, men det vil ikke styrke fotbuene og muskulaturen, derfor er det ekstra viktig å systematisk jobbe med disse også. En studie viser at såler og opptrening til sammen kan ha god effekt på fotsmerter.

Hvis noen av disse øvelsene gir deg fotsmerter, eller øker dine fotsmerter anbefales du å ta kontakt med din behandler eller oss. Iblant kan låsninger eller feilstillinger i fotens eller ankelens ledd bidra til slike plager. Vi har lang erfaring med undersøkelse og [behandling av fot og ankelplager](#) og kan svare på de spørsmål du måtte ha.

Referanser:

[Pubmed](#), [Sciencedirect](#), [Physicaltherapyinsport](#),

[Jelectromyographykinesiology, Cochrane](#)