

Hvis du lider af fod, knæ eller hoftesmerte: Her er 6 øvelser som hjælper



ANDREAS BACH

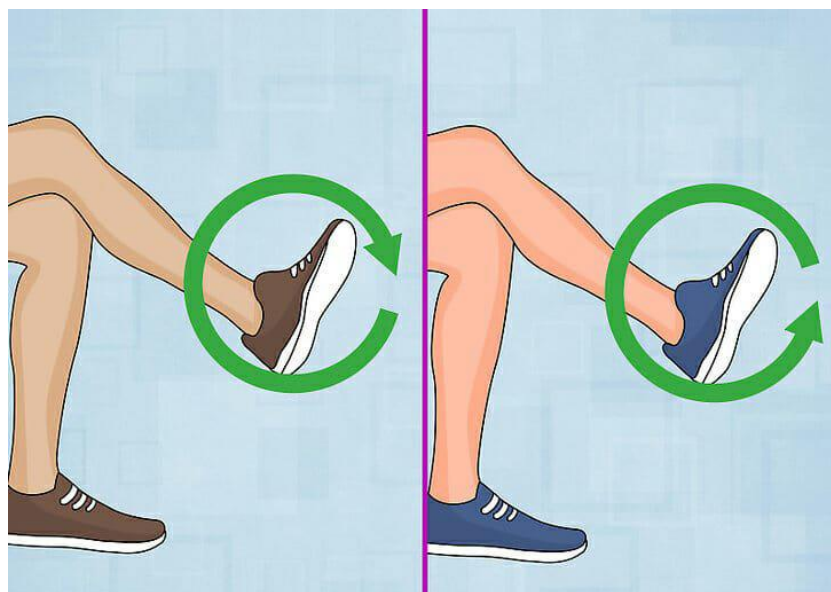
Jeg har været uheldig at arve min mors dårlige knæ, hvilket desværre ofte har gjort dagligdagens gøremål sværere for mig. Det er blevet til nogle operationer gennem årene, og mit højre knæ føles nu både stift og gør ondt indimellem.

Smerte i knæ, fødder og hofter skyldes ofte overbelastning, ligamentskader eller bruskskader. Nogle gange er det så underligt, at hoftesmerter placerer sig som smerte i knæet.

Jeg har altid hørt, at “forebyggende” øvelser hjælper knæ og fodled til at få det bedre, men aldrig har jeg forstået hvordan og hvornår, jeg skal få tid til dette.

Men nu har jeg fundet nogle tips til, hvordan du forhåbentlig kan få det bedre i hverdagen og beskytte dig mod smerte i fremtiden. Her er seks enkle øvelser til at hjælpe dig mod knæ, fod og hoftesmerter!

Ankelcirkler



For at styrke svage ankler bør du gøre følgende:

- Sid ned eller stå op, løft det ene ben.
- Roter langsomt foden på det løftede ben, lav en cirkelbevægelse.
- Gentag dette 10 gange, hvor du roterer den ene vej. Og så 10 gange den anden vej. Dette gøres med begge fødder.

Trippe på tæerne

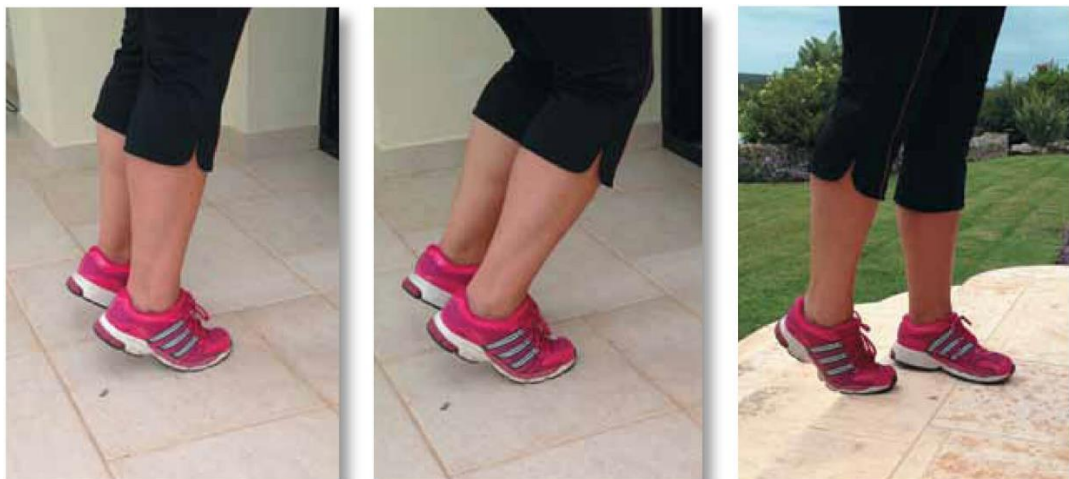


Her er en enkel øvelse, som du kan lave, når du går rundt i huset, mens du laver andre sysler.

Prøv at gå rundt på tæerne, da dette skulle styrke dine hofter og give et lille træningspas for dine tæer – og træne din balance.

Fortsæt med at gå sådan i 5 til 15 minutter, eller indtil du bliver træt.

Løft dig på tæerne



For at begynde denne øvelse, så tag en stol og stå bag den for at have balance.

- Løft det ene ben.
 - Stå på tæer på det andet ben, lav bevægelsen langsomt.
 - Sæt langsomt hælen tilbage på gulvet på benet, du står på tæer på.
 - Gentag øvelsen 10-15 gange på hvert ben.
- Dette skulle styrke dine ankler og opbygge muskler omkring knæet.

Modstandstræning



Til denne øvelse skal du benytte et elastisk bånd, det kan være et gummibånd.

- Sæt båndet rundt om sofaen eller et andet stabilt møbel.
- Sæt dit ene ben i den anden ende af båndet.
- Med båndet som modstand skal du krydse dine ben – først 10 gange hvor du træner indersiden, og så 10 gange med ydersiden.
- Gentag dette 10-15 gange på hvert ben.

Dette skulle styrke dine lægmuskler, fødder og lårmuskler.

Knibe tæerne sammen



At træne dine tæer dagligt kan gøre underværker og du kan lege små lege, hvor du bruger tæerne.

- Krum tæerne sammen i nogle sekunder og stræk derefter ud. Gentag 30 gange.
- Hent en lille klud og læg den på gulvet.
- Forsøg at samle den op med tæerne og lægge den i en spand.

Træd på bolde



Det er både afslappende, dejligt og godt træning at træde på bolde.

- Finde en tennisbold eller bold med lignende diameter.
- Sid på en stol.
- Placer din fod på bolden.
- Tryk langsomt foden ned mod bolden og løft derefter foden fra bolden igen.
- Du kan også rulle bolden frem og tilbage under foden, mens du presser foden ned mod bolden.
- Nyd massagen!

Bonustip!



Akupressur og fodmassage benyttes ofte rundt omkring i verden.

Hvis du efter en lang dag har ondt i fødderne, så placer dine to tommelfingre under foden og masser forsigtigt i op til 15 minutter – det kan give enkel og hurtig lindring.

Jeg håber, at disse øvelser kan holde dig frisk og smertefri!