

VÄLMÅENDE FÖTTER, JA TACK!

De finns de som påstår, skrämmande nog, att fötterna speglar hur vi mår. Yikes. Småsvullna, rödrosa, med förhårdnader. Skulle jag må som mina fötter ser ut skulle jag nog behöva ringa sjukvårdsupplysningen. Trots att det är jätteviktigt att ha friska, fungerande fötter för att kunna gå, springa och prestera så kan jag inte komma på en enda kroppsdel som det struntas i så mycket som fötterna. De anses snarare vara fula och lite äckliga och istället för att ta hand om dem gömmer vi dem hellre.

Foten och fotleden bär upp hela kroppstyngden jämt och blir utsatta för enorma påfrestningar och löjligt nog kan minsta instabilitet i foten ge problem med vrister, knän och höfter. En oskyldig stukning kan faktiskt leda till hemska konsekvenser. Stukningen behöver inte ens vara särskilt traumatisk, men kan ändå ge allvarliga ligamentskador som stör kroppens rörelsekedja och ger nedsatt nervkommunikation i foten, baksida lår och rumpa, vilket gör att balansen och stabiliteten blir sämre och då är det bara är en tidsfråga innan du skadar dig eller får ont någonstans. Funkar inte foten och fotleden som de ska kommer varje led i kroppens rörelsekedja att börja kompensera och till slut kommer något att paja. En liknelse. Tänk dig en ganska stor båt som har sex

stycken motorer som arbetar ihop som en enhet och driver båten framåt. Kaptenen råkar gå på grund och efter att båten bogserats loss kör kaptenen vidare men nu är en av motorerna trasig och de andra fem får jobba hårdare för att upprätthålla samma fart. Motorerna klarar fortfarande att ta sig framåt i samma hastighet men risken för överbelastning och att de går sönder är överhängande. Med andra ord, vid varje löpsteg som du tar efter en stukning, eller med dåliga skor för den delen, sker det på ett försämrat sätt och ökar risken för överbelastningsskador. Precis som båten kan du fortfarande ta dig fram med samma hastighet men på ett sämre och mer slitsamt sätt. Till sist kommer vissa områden bli så överbelastade att du en dag får ont på ett helt annat ställe än i foten. Har du någonsin vrickat dina fötter? Kanske beror ditt onda knä eller värken i nacken på en gammal stukning.

Förutom stukningar kan överbelastning av foten ställa till med väldiga problem och smärtsamma och störande skador. Benhinneinflammation, hälsporre, onda hälsenor, nervinklämningar, hallux valgus, hammartå, kollapsat fotvalv. Dansare och maratonlöpare är två exempel på några som verkligen belastar sina fötter väldigt mycket, men som sagt kan det räcka med att du har dålig stabilitet i foten och börjar

löpträna för att överbelastningen ska vara ett faktum. Då gäller det att ha tålamod och våga backa tillbaka lite och minska på belastningen med mindre eller kortare löppass och träna upp foten. Glöm inte att varje steg är dubbla kroppsvikten i belastning. Förstå vilka enorma krafter som foten måste absorbera när du springer. För att inte tala om att ha dåliga skor! Jag vill inte skrämma dig men utan att överdriva är högklackat en riktig rysare för dina fötter och något av det mest taskiga du kan utsätta dem för. Jag håller med om att det är snyggt – men väldigt ofunktionellt.

Så vad är mitt råd till dig? Om du stukar foten, se till att rehabilitera den så att du återfår full rörlighet. Träna dina fötter regelbundet och varierat och fokusera på styrka, balans, rörlighet och koordination. Stretcha vaden om den är stel, dra gärna ofta och mycket i dina tår. Tårna fungerar precis som fingrarna men så fort vi sätter in fötterna i skor försvinner mycket av deras känslighet och de buntas istället ihop. Kan du röra på en tå i taget? Inte jag heller men det går att träna upp. Försök att vistas mycket barfota. Barfotaskor är absolut ett alternativ. Ska du ha skoinlägg? Ja, men träna fortfarande dina fötter för att göra dem starka. Inlägget kommer inte ta bort problemet. Och till sist. Var snäll mot dig själv och dina fötter så kommer ni båda att må bättre! ■



FRIDA A. WERANDER

arbetar som personlig tränare i Stockholm. Hon är även utbildad mental coach och

driver egna företaget In Mood (inmood.se), där hon bland annat föreläser om kost, träning och mental inställning samt hur man får ihop sitt livspussel och går från soffpotatis till träningsnörd. På sin fritid håller hon på med stand up – och inte sällan handlar det även då om just träning! Spana in Fridas blogg på halsaochfitness.se.