

Bilaga 2 – Träningsprogram egenvård

Övningarna är allmänna råd baserade på vad som brukar hjälpa många. Anpassa dem efter vad som fungerar för dig. Alla övningar passar inte alla, och det är vanligt med tillfälligt ökade besvär i början – detta bör gå över inom någon vecka. Vid utebliven förbättring, sök fysioterapeut för bedömning.

Träningsprogram

Övning 1 Stående övning

Stå med parallella fötter på ett trappsteg och ca 10 cm mellan fötterna. Framfoten är på trappsteget och den bakre delen av foten utanför. Tårna är uppböjda mot en handduk för att förstärka töjning i plantarfascian.

Gör en tåhävning rakt upp så högt du kan. Behåll belastningen på stortån genom hela rörelsen. Rörelsen uppåt ska ta cirka 3 sekunder. Sänk hämlarna så långt ner du kan utan obehag i hälen och låt sänkningen ta 3 sekunder.

- Vecka 1 3 x 15 repetitioner 1 gång/ dag
- Vecka 2 3 x 15 repetitioner 2 gånger/ dag
- Vecka 3 3 x 15 3 repetitioner 3 gånger/ dag

När det är lätt att göra 3 x 15 repetitioner, ökar du belastningen med en ryggsäck och 4–6 kilo. Ju tyngre det blir, desto färre repetitioner kan du göra. Belasta inte tyngre än att du klarar 3 x 10 repetitioner.



Töjning av plantarfascian

Övning 2 Stående övning

Stående med tårna mot en plan vägg stretchar du plantarfascian. Placera raka tår mot väggen, tårnas grundleder ska vara i golvet och pressa mot väggen. Du ska känna att plantarfascian sträcks i fotsulan.

Utför detta vid behov, eller 1–5 repetitioner där du håller minst 30 sekunder. Övningen ska inte ge ökade besvär.



Övning 3 Övning sittande på knä

Som alternativ till övning 2

Sittande på golvet viker du in tårna under dig. Du kan luta dig mot en stol eller avlasta med händerna i golvet för att minska pressen och gradvis öka trycket mot stortån. Leta efter en töjning i fotsula, det ska inte göra ont.

Utför detta vid behov, eller 1–5 repetitioner där du håller minst 30 sekunder. Övningen ska inte ge ökade besvär.



Övning 4 **Töjning av vadmuskel med rakt och böjt knä**

Använd en ihoprullad hård handduk eller liknande som du placerar under framfoten med tårna pekandes framåt och hälen i golvet.

Med rakt knä och händerna mot en vägg lutar du dig framåt tills du känner att det sträcker i vadmuskeln. Du kan också prova att böja knät och då ska det kännas längre ner mot hälsenan och hälen.

Utför detta vid behov, eller 1–5 repetitioner där du håller minst 30 sekunder. Övningen ska inte ge ökade besvär.



Övning 5 **Massage av plantarfascian med hjälp av boll eller kavel**

Sitt på en stol och vila undersidan av foten på en boll eller kavel. Placera bollen på en öm punkt och rulla fram och tillbaka, eller bara låt foten vila på bollen. Det ska kännas "skönt ont".

Utför övningen några minuter per dag eller vid behov. Övningen ska inte ge ökade besvär.



Övning 6 Cirkulationsträning för fotsulan

Knip och sträck ordentligt med tårna för att öka cirkulationen lokalt i foten. Böj och sträck växelvis i tårna.

Upprepa 20 gånger i varje riktning vid behov och vid svullnad.

