

Nu kan du spille UNO med vennerne online

Fødderne er kroppens fundament

DINBY.DK

Fredag den 19. marts 2010, 19:12

Randers: Fødderne er på hårdt arbejde hver dag, så der er god grund til at passe godt på dem. De 26 spinkle knogler i hver fod vejer kun 3-4 gram stykket, og de skal bære hele kroppens vægt. Derudover skal fødderne holde til de op til 15.000 skridt, som du tager hver dag.

«Man kan sige, at foden er kroppens fundament, og hvis der er den mindste skævhed eller ubalance i fodstillingen, så overbelaster det foden unødigt og får konsekvenser for resten af din krop. Derfor er det vigtigt at få rettet fejlstilling i foden op«, siger Allan Petersen – en af de cirka 250 fysioterapeuter, som er en del af Pas på foden-kampagnen.

«Med kampagnen Pas på foden vil vi gerne gøre opmærksom på, at vi som faggruppe faktisk har mange muligheder for at hjælpe folk med ondt i fødderne. Der er ingen grund til at leve med noget, som vi kan behandle, og det er vigtigt at passe på fødderne, de skal vare hele livet«, fortæller Allan Petersen.

Ret op på ømme fødder

Fysioterapeuterne råder over en lang række redskaber, som kan afhjælpe ømme fødder. Ved første konsultation vil fysioterapeuten lave en krops- og holdningsanalyse inklusiv en nærmere undersøgelse af foden. Dette gøres for at vurdere eventuelle behandlingsmuligheder.

Et af de værktøjer, som de 250 fysioterapeuter er specialuddannet i, er en dansk udviklet specialsål, som tilpasses individuelt til den enkelte fod. SuperSole, som sålen kaldes, kan rette op på en forkert fodstilling og give bedre støddabsorbering. SuperSole fungerer populært sagt som føddernes svar på bøjen til tænderne. Den kan rette skævheder i kroppen, som skyldes en forkert fodstilling. «Når vi har fundet roden til problemet, sammensætter vi en behandling, som passer præcis til den enkelte person. Behandlingen kan for eksempel være en kombination af en specialtilpasset indlægssål fra SuperSole og øvelser med løbende opfølgning, hvis det er nødvendigt«, fortæller Allan Petersen.

Qatar Airways

Nu med over 80 destinationer fra København. Se vores tilbud her!
www.qatarairways.com

God Ferierejseforsikring

Hele familien er dækket overalt. Dækker det meste. Læs mere
www.nykredit.dk

500.000.000 i præmiepulje

Klasselotteriet, spillet med den største millionchance. Spil med her
Klasselotteriet.dk

 OpenAdExchange

Mere fra Randers Onsdag



<http://www.dinby.dk/langaa/museumsoplevelser-alle-i-paasken>) Museumsoplevelser for alle i påsken (<http://www.dinby.dk/langaa/museumsoplevelser-alle-i-paasken>)



<http://www.dinby.dk/langaa/modeshow-i-helligaandshuset>) Modeshow i Helligåndshuset (<http://www.dinby.dk/langaa/modeshow-i-helligaandshuset>)


[Jorden rundt på en dag](http://www.dinby.dk/langaa/jorden-rundt-paa-en-dag) (<http://www.dinby.dk/langaa/jorden-rundt-paa-en-dag>)

<http://www.dinby.dk/langaa/jorden-rundt-paa-en-dag>)

Opslagstavle

Vind præmier for 65.000 kr.

 F1 rejser for 15.000 og 10.000 kr.

 Tom K. ure

 Gokart gavekort og mere!

FORMEL 1 DRØMMEHOLDET

Spilsponsor

TRAVEL SPIS?
Vi elsker spilsponsor