

SUNDHED

••• motion, kost og velvære

Ondt i foden kan sagtens kureres

Mange mennesker lever med ondt i fødderne og tror, at det er noget, man bare må vænne sig til - men sådan behøver det ikke at være.

250 fysioterapeuter landet over tager nu kampen op mod de ømme fødder i kampagnen 'Pas på foden'.

Og Klinik for Fysioterapi

og Træning, Strandbygade 61, er med i kampagnen.

Ondt i fødderne efter en lang og travl arbejdsdag. Føl-somme fødder på grund af di-

abetes, gigt eller alder. Smerter i knæ eller ryg på grund af forkerte sko eller overvægt. Der kan være mange forskellige grunde til, at man har ondt i fødderne. Mange mennesker tror, at man bare må leve med generne.

- Men det er slet ikke nødvendigt - et besøg hos din lokale fysioterapeut kan betyde et farvel til ondt i fødderne, nemmere og billigere end man måske er klar over, fortæller Sarah Tofterup fra Klinik for Fysioterapi og Træning. Sammen med Henrik Andersen fra klinikken er hun med i kampagnen.

Foden er kroppens fundament

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 på hele kroppens vægt. Derudover skal fødderne holde til de op til 15.000 skridt, som man tager hver dag.

- Man kan betragte foden som kroppens fundament, og hvis der er den mindste skævhed eller ubalance i fodstillingen, overbelaster det foden unødigt, og det får konsekvenser for resten af kroppen. Derfor er det vigtigt at få rettet fejlstillinger i foden op, fortæller Henrik Andersen.

Med kampagnen 'Pas på foden' ønsker fysioterapeuterne at gøre opmærksom på, at de som faggruppe faktisk har mulighed for at hjælpe folk med ondt i fødderne. Der er jo ingen grund til at leve med noget, som kan behandles. Det er vigtigt at passe på fødderne, da de skal vare hele livet.

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

to 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 fod-

stilling og give bedre støddabsorbering. SuperSole fungerer populært sagt som fø-

dernes svar på bøjlen til tænderne. Den kan rette skævheder i kroppen, som skyldes en forkert fodstilling.

Den kan rette skævheder i kroppen, som skyldes en forkert fodstilling.

- Jeg har rigtig mange unge som kommer her, og de har glæde af sålen. Børn kan også have glæde af sålen, fortæller Sarah. Den yngste er ned til tre år, fortæller Sarah og tilføjer, at hvis man efter to måneder ikke føler, man har fået noget ud af det, så kan man få pengene tilbage for sålerne.

- Også de ældre kan have glæde af sålerne. Således har jeg haft personer op til 80 år, som har fået lavet såler, indskyder Henrik.

På klinikken i Strandbygade er fysioterapeuterne yderligere uddannet i løbestilanalyse, hvilket giver dem mulighed for at tilbyde patienterne at blive filmet på løbebånd, og de kan dermed få et endnu bedre billede af patientens behandlingsbehov samt vejlede i f.eks. optimal valg af løbesko og andet fodtøj. Ligeledes er der med dette redskab mulighed for at teste, om sålerne fungerer optimalt i patientens sko.

Du kan se mere på hjemmesiden, www.paspåfoden.dk, hvor der er mere information om kampagnen, om den sunde fod samt hvor i landet man kan finde klinikkerne.



Et af de værktøjer, som de to fysioterapeuter er specialuddannet i, er en dansk udviklet specialsål, som tilpasses individuelt til den enkelte fod. Her er det Sarah, der får sålen lavet. Såvel Sarah som Henrik bruger sålerne, og som håndboldspiller får Sarah meget ud af det.

Foto: Kim Schou Af Kim Schou

MINNESOTA CONSULT

Nul alkohol - nix pille

Tilpasset din hverdag
Dag- og aftenkurser

MINNESOTA CONSULT
7545 3751

Peter Degn Olsen:
2630 6901

Niels Jørn Lambertsen
2630 6902

Kongensgade 89, 1. sal
Esbjerg

www.minnesotaconsult.dk

- billigere vej
til ædruelighed...

Afhængig af medicin eller alkohol?

STIEN fra kaos til fornyet livskvalitet i roligt miljø og skønne omgivelser, eksklusive eneværelser, professionelt team af behandlere, læge m.m., uforpligtende forbesøg, smertefri afrusning

GRATIS anonym rådgivning
Døgntelefon: 7020 7270
www.bhcs.dk

STIEN
BEHANDLINGS-CENTER
Efter minnesota-modellen



Oplagstal m.v.

Se www.budstikken.com



Statsautoriseret
Fodterapeut

Lene Guul Nielsen
Østergade 24 B
Tlf. 53 44 87 00/
75 45 00 35



Klinik for Individuel Ernæring Esbjerg

v/ Kirsten Skjerbæk
Ernæringsterapeut DET. cand. pharm.

Lær sunde kostvaner!
www.ks-ernaering.dk
tlf. 41571917

Også foredrag!



BLIV RØGFRI FRA DAG TIL DAG

Få hjælp til at kvitte tobakken med biofeedback. En enkelt behandling er nok. Ingen abstinenser og ingen bivirkninger. Behandlingen er helt ufarlig, smertefri og uden fysiske indgreb.

Se mere på www.rygestopvarde.dk
Eller ring på 75 21 12 20

AP Biofeedback · Fiskergade 2 F · 6800 Varde

Zoneterapi

Husk! Her får du tilskud fra "danmark".
Undervisning i baby massage
og babyzoneterapi tilbydes.



ZONETERAPEUT

Helle Jensen

Vestervangen 60, 6715 Esbjerg N - www.klinikhellejensen.dk
Tidsbestilling på telefon 20 11 81 35

Medlem af FDZ samt RAB.



Tab 1 kilo om ugen med De Danske Vægtkonsulenter

Jeg tabte selv 21 kilo på 21 uger, da jeg lærte at spise efter De Danske Vægtkonsulenters principper.

Vi ses i Nørregade 33, baghuset, onsdag og torsdag. Nye er velkomne torsdag kl. 18:00 (beregnet 2 timer)

Venlig hilsen

Pernille Damm
Vægtkonsulent



De Danske
Vægtkonsulenter

vaegtconsulenterne.dk
70 23 73 93