

Detta program bygger på studien av Rathleff et al. Scand J Med Sci Sports 2015;25:e292-e300



1. Plantarfasciit /plantar fasciopati

På undersidan av foten finns en senplatta (plantarfascian) som härrör från hälsenan och sprider sig i solfjäderform fram till tårna. Plantarfasciit benämns även plantar fasciopati då orsaken inte ses primärt bero på en inflammation utan mer på degenerativa förändringar i kombination med belastning. Tillståndet ger smärta under foten och ofta in mot hälen, särskilt vid hopp, löpning och tryck samt sträck av fascian. Ibland kan en kalkinlagring bildas som i dagligt tal kallas hälsporre. Denna har dock låg korrelation till smärtan.



2. Information

Träna efter denna övning varannan dag under 3 månader (3 ggr/v)

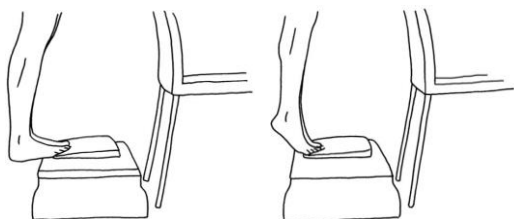
Antal repetitioner:

vecka 1-2: 3x12

vecka 3-4: 4x10, extra vikt i rygsäck med ex. böcker, vattenflaska

vecka 5-6: 5x8, öka vikten i rygsäcken

vecka 7-12: 5x8, öka vikten om du orkar varannan vecka



3. Tåhäv på ett steg m. handduk under fötterna

OBS! Gör övningen på ett ben om du kan!

Ställ dig med båda fötterna på ett trappsteg, stepbräda eller liknande med en sammanrullad handduk under tårna. Hälna är utanför steget. Stöd dig mot en vägg eller liknande vid behov. Tryck dig upp genom framfötterna så att hälna höjs. Sänk dig därefter ner igen.

Set: 3 , Repetitioner: 12



4. Stretching av plantar fascia

Sitt på en stol. Placera vristen på benet du skal stretcha på motsatta benets knä. Böj stortån uppåt samtidigt som du känner med den andra handen på hälen och under foten.

Detta är ett komplement till träningen. God effekt har uppnåtts enbart genom träning. Stretcha om det känns bra!

Varaktighet: 10 sek, Repetitioner: 10 , Set: 3ggr/dag

