

Disse øvelsene er et eksempel på øvelser som kan utføres for å forebygge plantarfasciitt. Øvelsene bør gjennomføres daglig, helst opptil 2-3 ganger. Noe smerte kan forventes under og inntil 30 minutter etter trening. Om smertene vedvarer over dette anbefales det å trene med lavere intensitet neste gang.

Fremgangsmåte for øvelse 1 (Ettbenståhev):

Hver repetisjon skal ha en konsentrisk fase på ca. 3 sekunder og en eksentrisk fase på ca. 3 sekunder. Hold deg oppe 2 sekunder før du senker deg ned igjen (eksentrisk fase).

Øvelsen gjøres hver 2. dag i 3 måneder.

Første 1-2 uker: 12 reps x 3 sett

Etter 2 uker: 10 reps x 4 sett (øke belastning med ryggsekk el.)

Etter 4 uker: 8 reps x 5 sett (legg ytterligere belastning i ryggsekken etterhvert som du blir sterkere)

Programmet er hentet fra en RCT-studie av Rathleff et al. (2014):

High-load strength training improves outcome in patients with plantar fasciitis: A randomized controlled trial with 12-month follow-up

Ta kontakt hvis du har spørsmål: post@dhb.no

Lykke til!

Din Helse Bjølsen



1. Ettbenståhev på trinn m/ håndkle under tærne

#12622

Stå på én fot på et trappetrinn, step el. med et sammenrullet håndkle under tærne. Hælen er utenfor trinnet. Støtt deg til en vegg el. ved behov. Press deg opp gjennom forfoten slik at hælen heves. Senk deg så ned igjen.

Sett: 3-5 , Reps: 8-12



2. Tøyning av plantarfascie

#10291

Sitt på en stol. Legg ankelen på benet du skal tøye på motsatt bens kne. Bøy storetåen oppover samtidig som du kjenner med den andre hånden på hælen og under foten. Hold stillingen ca 30 sekunder.

Varighet: 30 sek, Reps: 5

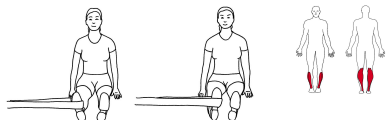


3. Fotsåle m/ ball

#9213

Legg en ball på bakken og sett den ene foten opp på ballen. Legg et jevnt trykk ned på ballen. Rull frem og tilbake i lengderetning og sideveis for å løse opp spenninger.

Varighet: 2 min 0 sek, Sett: , Reps: , Pause:



4. Langsittende inversjon av ankel m/strikk

#10027

Fest strikken i ankelhøyde og sitt på en matte med den aktive siden vendt mot festepunktet. Med strikken festet rundt foten på innsiden, vris ankelen innover i en kontrollert bevegelse. Før rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta.

Sett: 3 , Reps: 12



5. Tåbøy med papir

#7591

Sitt på en stol med begge bena i gulvet. Legg et papir under den aktive foten. Forsøk å krøll papiret ved å bøye tærne.

Reps: 15 , Sets: 3





6. Dyp tåhev

#604

Stå i sittestilling med armene foran kroppen. Gå opp på tå og hold stillingen noen sekunder, eller senk tilbake med det samme. Gjenta flere ganger mens du holder sittestillingen.

Sett: 3 , Reps: 12



7. Fotsåle

#624

Start med å ta av deg skoene. Sett deg ned på knærne og behold undersiden av tærne i gulvet. Når du kjenner at det strekker i fotbladene, så holder du stillingen i ca. 30 sek.

Varighet: 30 sek, Reps: 5

