

Programmet indeholder øvelser som kan bidrage til at mindske smerter forårsaget af hælsore. Hælsore kan ofte være et produkt af en igangværende eller behandlet plantar fasciitis. Udstrækningsøvelser hjælper til at øge mobiliteten og fleksibiliteten i achillessenen og plantar fascien.

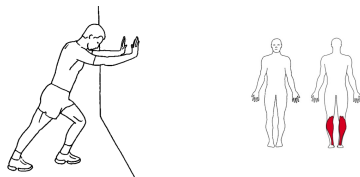


1. Strækning af plantarfascie

#10291

Sid på en stol. Læg anklen på det ben der skal strækkes på modsatte bens knæ. Bøj storetåen opad samtidig med at du holder den anden hånd på hælen og under foden. Hold stillingen i ca. 30 sekunder.

Varighet: 30 sek., Gentagelser: 5

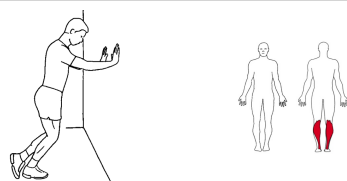


2. Læg 1

#353

Stå skråt op mod en væg således at det ene ben er bøjet og det andet strakt i forlængelse af kroppen. Hold hælen i gulvet og pres hoften frem til der mærkes et stræk nedover læggen. Hold 30 sek. og byt ben.

Varighet: 30 sek., Gentagelser: 5

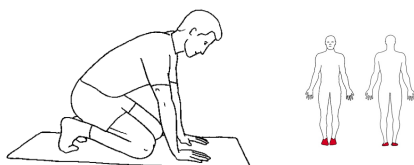


3. Læg 2

#354

Stå på et ben og støt med begge hænder mod væggen. Bøj lidt i knæet og pres hoften frem og ned, mens hælen bliver i gulvet. Når der mærkes et stræk på bagsiden af underbenet holdes stillingen i 30 sek. før der byttes ben.

Varighet: 30 sek., Gentagelser: 5



4. Fodsåler

#624

Begynd med at tage skoene af. Sid på knæ og behold undersiden af tæerne i gulvet. Når der mærkes et stræk i fodsålerne holdes stillingen i ca. 30 sek.

Varighet: 30 sek., Gentagelser: 5

