

KVA ER DINE SYMPTOM?

–og korleis me kan hjelpe



Fotsmerter

– vanlege problem og årsaker

Foten har ein kompleks struktur med heile 26 bein. Sidan føtene ber heile kroppen gjennom dagen, blir dei utsette for stor belastning. Sjølv små endringar i fotens funksjon kan derfor føra til større problem.

Vanlege fotproblem

Dette er nokre av dei vanlegaste problema som kan oppstå i føtene:

- Samanfalne fotbogar
- Overstrekte leddband
- Hallux valgus (skeiv stortå)
- Hammertå
- Hæls pore
- Plantar Facitt
- Achillesenebetennelse

Kvifor er god fotfunksjon viktig?

Føtene inneheld ei stor mengd reseptorar som sender signal til hjernen om korleis ledda beveger seg. Dette blir kalla **proprioepsjon**, og spelar ei avgjerande rolle for balansen din.

Dersom det oppstår forstyringar i ledda eller dei mjuke strukturane i foten, kan proprioepsjonen bli svekka. Då aukar risikoen for belastningsskadar, forstuingar og fall.

Korleis kan kiropraktisk behandling hjelpe?

Ein velfungerande fot er viktig for å førebyggja feilstillingar og andre problem. Kiropraktisk behandling kan bidra til å gjenoppretta normal funksjon i foten, redusera smerter og minska risikoen for feilbelastning.

Me bruker gjerne medisinsk IR kamera for vurdering av betennelsar som t.d. Plantar Facitt og achillesenebetennelse. Ved behov bruker me røntgen og henviser eventuelt til MR. All behandling er tilpassa

kva den enkelte treng. I behandling kan me anvenda kiropraktisk justering, laser, kinesiotaping, trykkbølge, behandling av musklar og senar, innleggsolar og øvingar.