



RYGGURIN HEVUR RØTUR Í FÓTUNUM



Føtur, sum ikki virka anatomiskt rætt, kunnu geva þínu í rygg, mjadnar og knø. Tí er umráðandi, at føturnir hava tað gott í skógvunum. Um neyðugt, skal ein fótterapeutur syrgja fyri at rætta møguligar fótfeilir við sergjørdum skógvainnleggi

Vilmund Jacobsen

Kenslan av, at ryggurin er troyttur, at tað stingur í mjadnunum – ella, at tað kennist, sum knívur stingur í knøunum, kann fáa tey flestu at halda aftur við longum gangi-ella rennitúrum.

Tað er tó ymiskt, hvussu vit bera okkum at í slíkari støðu.

Nøkur fáa sær heilivág og vóna, at pínar gongur yvir av sær sjálvari, og onnur søkja sær viðgerðir, sum tey vóna kunnu hjálpa upp á støðuna.

Fjarðandi virknaður

Føturnar eru sjáldan staðið, sum fólk í fyrstu syfti hyggja eftir, tá pína ger seg galdandi – í ryggi, mjadnum ella knøum - sjálvt

um føturnir saktans kunnu vera røtin til pínuna.

Virka tínar føtur ikki anatomiskt rætt, hvørvur fjarðandi virknaðurin, tá tú gongur, leypir ella rennur.

Tað er júst hesin virknaður, sum vanliga fyrirbyrgir, at stoytirir ikki greina seg til restina av kroppinum.

Sum tíðin gongur, kann vantandi fjarðandi virknaðurin í fótunum slíta kroppin, sum tá byrjar at siga frá.

Ofta kemur trupulleikin við fótunum, tá tú leggur meira enn vanligt trýst á tínar føtur. Í slíkum føri kann orsøkin eitt nú vera viðfødd ranglega, skeivir skógvar, yvirvekt ella sjúka.

Til at hjálpa upp á

skeivu føturnar, kanst tú brúka skógvainnlegg og soleiðis fyrirbyrgja pínuni.

Sergjært innlegg

Skalt tú hava skógvainnlegg, sum rættar fótfeilir, skulu hesi verða sergjørð, eitt nú av fótterapeuti.

Í slíkum føri er neyðugt við einari gjølligari kanning av fót, gongd og møguligari renning.

Skógvainnleggið skal sniðgevast serstakt og neyvt til tínar føtur og tørv.

Um neyðugt, kemur tú eisini til eftirlit, har skógvainnleggið verður passað til, tá tú hevur roynt innleggið í eina tíð.

Tú fært at vita, hvussu tú best ansar eftir tínum fótum, og tú fært ráðgeving um, hvørjar

skógvar tú eigur at ganga í.

Tað er skjótt at gerast freistaður av at keypa onkur standardinnlegg til tínar skógvar á netinum – onkur innlegg, har veitarin lovar, at pínar í fótinum og møguliga í ryggi, mjadnum og knøum fer at minka við júst teirra innleggi.

Men, slíkir tilvildarligrir veitarar hava ongan møguleika at taka hædd fyri teimum tingum, sum eru orsøkin til tínar fóttrupulleikar.

Standardinnlegg í skóm kunnu samanberast við standarboyla til tenn, og ein slíkur boyli hevði neyvan rættað nakað serligt upp á tenninar.

Tínir skógvar, styvlar og sandalur skulu altíð vera ein partur av loysnini.

Innleggið í skónum skal ikki vera smolari ella breiðari enn skógvurin, tí tá hevði innleggið gliðið runt í skónum og gjørt trupulleikarnar størri, enn teir eru.

Heldur ikki skal skógvainnleggið vera ov tjúkt til skógvarnar, sum tað skal liggja í.

Ryggur og fótur

Hvur tú trupulleikar við fótunum og skógvunum, er skilagott at royna at finna eina loysn.

Sum við so nógvum øðrum her í lívinum, veitst tú ikki, fyrr enn tú hevur roynt tað, hvussu tað virkar.

Soleiðis er eisini við einum skógvainnleggi, sum er skapað í hondunum á einum fótterapeuti.

Fótterapeutar eru serfrøðingar í skógvainnleggum, sum tey byggja upp eftir hvørjum einstøkum viðskiftafólki. Í slíkum føri eru mátini neyv, og tilfarið er tað eisini.

Fótterapeutar kunnu rætta fótin neyvt, og tey kunnu við skógvainnlegginum byrgja upp fyri teirri ójavnvág, sum tyngir kroppin.

Men, skógvainnleggið er bara ein partur av viðgerðini, og ein fótterapeutur ger altíð eina meting, hvørjir møguligrir aðrir tørvir eru. Talan kann eitt nú vera um fótviðgerð og fótvenjingar, har alt samanlagt kann fyrirbyrgja og linna fóttrupulleikar og møguliga pínu.

Tað verður sagt, at ryggurin hevur røtur í fótunum og fótur, sum ikki virka anatomiskt rætt, kunnu geva þínu í rygg, mjadnar og knø.

Kelda: www.helse.dk