

Bilaga 2 – Träningsprogram vid Mortons neuralgi

Genomför övningarna i korta träningspass flera gånger per dag, utspritt över dagen, för bästa effekt. Vissa övningar kan vara svåra i början, och kan ibland ge dig lite kramp och ömhet. Börja successivt och öka gradvis.

Sittande övningar

Övningarna genomförs sittande på stol med fötterna på golvet. Använd en liten boll, garnnystan eller en ihoprullad strumpa.

Övning 1. Vila hälen i golvet och framfoten på bollen. Börja med att trampa ner mot bollen och samtidigt försök slappna av i tårna, så de hänger nedåt. Upprepa 10 gånger.



Övning 2. När du kan utföra övning 1, knip med tårna så att du får en båge i framfoten, som handens knogar. Upprepa 10 gånger.



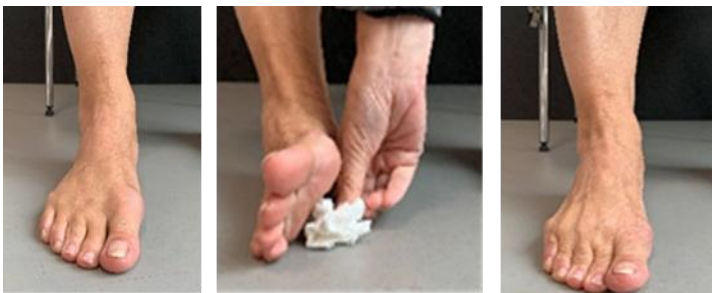
- Övning 3.** När du kan knipa runt bollen, prova att lyft bollen genom att knipa med tårna och plocka upp den från golvet. Upprepa 5 gånger.



- Övning 4.** Placera fötterna på en handduk. Genom att böja tårna drar du handduken mot dig. Därefter använder du tårna för att putta handduken från dig. Upprepa 10 gånger.



- Övning 5.** Lägga en papperstuss, så stor så att du känner den, under trampdynan bakom tårnas grundleder. Känn hur den lätt trycker upp som en boll. Försök att göra foten smal och kort genom att hålla ned raka tår mot underlaget och stabilisera dem. Samtidigt bildas en båge i framfoten.



Töjning av framfoten

Övning 6. Sitt med foten på knät. Med hjälp av händerna pressar du grundlederna mot fotryggen, så att det bildas en grop.



Övning 7. Sittande eller stående töjning av fotryggen och fotleden. Lägg fotens ovandel mot golvet. Använd gärna en handduk så det blir mjukt. Töj så att det drar över fotrygg, fotled och underben. Beroende på hur du roterar foten och benet, mot stortån eller de små tårna, töjer du på olika ställen. Håll minst 30 sekunder och upprepa 5–10 gånger.



Skapa utrymme mellan tårna med tejp

Elastisk tejpning.

Klipp till en bit elastisk tejp och dela en 1/3 del till två skänklar.



Placera tejpen runt tåns grundled och fixera de två korta skänklarna i kors på fotryggen. Dra lätt i den långa delen av tejpen och fixera under fotsulan. Se bildinstruktioner. Upprepa tejpningsen mellan alla små tår.

