

En handbok om

# fötter

Pa Sandberg



Ett nytt perspektiv på kroppen

# Innehåll

1. Det som händer i fötterna händer i kroppen 7  
*Om boken och varför den behövs. Om kroppshjärnan. Om fötternas relation till resten av kroppen – och till livet. Om rörelsen och livet.*
2. Fotens form 13  
*Om fotens form och funktion. Om var foten slutar. Eller var den börjar? Och om känsliga, kännande fötter.*
3. Är hallux valgus ärftligt? 19  
*Om krämpor i fötterna. Om plattfötter och höga fotvalv, hälbesvär och krokiga tår och om olika typer av behandlingar. Om skillnaden på diagnoser och verkliga krämpor.*
4. Stressad i fötterna 31  
*Om hur stress påverkar fötterna. Om att stress sitter i kroppen, i kroppshjärnan, mer än i huvudet. Om hur stress gör oss stela och mer lättskadade. Och om varför vi inte alltid vet om att vi är stressade.*

5. Ätande och rörelse 39  
*Om ätande mer än om mat. Om mat som rörelse och om matens rörelse i kroppen. Om vad ätande har med fötter att göra. Och om icke-ätande.*
6. Barfota – med eller utan skor? 43  
*Om skor i allmänhet. Om varför vi har dem och vad ordet fotriktig betyder. Om balans och obalans, uttråkade nervceller, nakna fötter och kyla. Och om strumpor.*
7. Det perfekta steget 65  
*Om varför lärande är viktigare än att göra rätt. Om hur vi går och varför, och att vi inte alltid går som vi tror. Om att gå bra och må bra. Om hur man går fort och om fotens ankare. Om balans och fäste, och stabilitet och rörlighet. Om drivlok och vågbrytare.*
8. Löpning eller springning 97  
*Om skillnaden mellan att springa och löpa, och mellan att stå och springa. Om framfota- eller bakfotaspringning. Ännu mer om drivlok. Och om riktning.*
9. Smärtgränser, styrka och full rörlighet 111  
*Om grejen med träning och övningar. Om varför starkare muskler och stretching inte alltid är lösningen. Och om varför det är så viktigt att träna nervsystemet.*
10. Övningar 125  
*Om olika sätt att sätta igång fötterna. Om att starta rörelse och låta den fortsätta. Om att prova sig fram och känna efter.*

Till sist	149
Lästips	156
Om författaren	158



## 2. Fotens form

*Om fotens form och funktion. Om var foten slutar. Eller var den börjar? Och om känsliga, kännande fötter.*

Böj dig fram och placera din hand bredvid din nakna fot. Där finns både likheter och skillnader. Skillnaderna är framförallt funktionella, de har utvecklats i takt med att människan utvecklades till just det: människa. Homo sapiens.



*De är ganska lika, handen och foten. Uppbyggnaden är likartad, och där finns ungefär samma antal ben och muskler. Vi använder dem olika, men genom att betrakta vår hand kan vi bättre förstå vår fot.*

De anatomiska likheterna är tydliga. Foten och handen har ungefär lika många ben och en liknande uppsättning av muskler och senor. Båda är lätt kupade och har – eller ska ha – formen av en solfjäder (alltså precis tvärtemot hur de flesta skor ser ut). Längst ut fingrar och tår som kan spreta och greppa. De funktionerna använder vi hos våra händer med självklarhet, medan nyttan med fotens rörlighet och greppförmåga ofta glöms bort.

Ungefär 25 procent av kroppens ben finns i fötterna, närmare bestämt 26 ben (eller 28, beroende på hur man definierar ben) i varje fot på de flesta av oss. Fingrar och tår är de yttersta tentaklerna vi ser och använder, men båda börjar vid roten. Både handen och foten har, strax utanför handleden och fotleden, ett antal ben som ligger som mosaik, eller som en oformlig Rubiks kub. Det är utifrån den klumpen av ben som solfjädern utgår. Det är här tårnas rörlighet börjar.

När det kommer till antalet muskler brukar siffran variera, beroende på att en del av fotens muskler inte sitter i foten utan i underbenet (på samma sätt som flera av handens muskler sitter i underarmen). Vid en snabb anblick ser vi att dessa muskler hjälper oss att vicka på fötterna och spreta med tårna. Men varför? Om vi vänder på tanken inser vi att deras uppgift inte i grund och botten är att röra på foten utan att bära upp resten av kroppen, att bära,

balansera, justera och parera dess rörelser. Det märker du om du står barfota och sakta, med rak kropp, börjar flytta tyngdpunkten framåt. Tårna – framför allt stortån – börjar då ta spjörn mot golvet för att hålla kroppen i balans. Prova samma sak med ett par tjocksulade dojor. Får du samma effekt? Eller måste du flytta ena foten framåt?

Framför vristen sitter mellanfoten, men om vi ser till skelettets form så märker vi att det är redan där tårna börjar: strax framför hälen. Sett utifrån är det lätt att föreställa sig foten som en klump med korta tår längst ut. Det är lätt att



*Tårna är viktiga för stabilitet, balans och rörlighet i hela kroppen. Spänner du fast dem i en sko begränsas hela kroppens funktion.*

missta sig och begränsa rörelseträningen av foten till att bara använda tårnas distala delar (de som är längst bort från kroppen) och möjligen den bakre fotleden. Men det finns mycket fot däremellan att röra på.

Mellanfoten, med sitt fotvalv som skapar det karaktäristiska bågformade fotavtrycket, får utstå mycket och är kanske den del av foten som tar mest stryk av de moderna sätten att röra sig. Framför allt får den ofta agera syndabock för allt möjligt, men det återkommer jag till i nästa avsnitt. Grundkonstruktionen är som en flexibel valvbro som, när den fungerar, ger både spänst och stabilitet.



*Mängder av ben, leder, nerver och muskler, eller en klump längst ut på kroppen?*

## Var börjar foten?

Att dela upp kroppen i delar är egentligen tokigt, eftersom ingen kroppsdel gör någonting utan medverkan från andra kroppsdelar. Fotens skelett, till exempel, sitter monterat i en klyka som består av underbenets skelett: vadbenet och skenbenet. Men flera av fotens muskler börjar, som sagt, ännu högre upp på benet. Så var börjar egentligen foten?

Många anatomiböcker delar, för begriplighetens skull, upp kroppen ben för ben och muskel för muskel, för att sedan förklara vilken funktion varje del har. Alla sådana beskrivningar är egentligen förvillande förenklingar: ingen muskel har EN funktion och ingen muskel gör något utan att resten av kroppen aktiveras, inte minst på ett neurologiskt plan. Just därför är det väsentligare att se till hela rörligheten än till styrkan och spänsten i enskilda muskler. Bristande rörlighet uppkommer av komplexa orsaker, inte av enskilda svaga eller korta muskler som behöver stretchas.

Fotens arbete, när du till exempel går eller springer, sker inte isolerat.



*Låt hela kroppen vara med. Alla kroppens delar är med i alla rörelser – om vi inte spänner, låser eller blockerar dem. Det är när vi gör det som vi blir stela, får ont och framför allt rör oss sämre. Försök att springa ett 100-meterslopp med händerna i byxfickorna så får du se.*

Knäna, låren och bäckenet jobbar för att hjälpa foten att göra sitt jobb. Till och med bröstkorgen och armarna är med.

Så var börjar foten? Eller. Var börjar fotens funktion?

En sak är säker: de delar av foten (och resten av kroppen) som inte används, slutar att fungera. Istället får andra delar hoppa in och göra jobbet, så gott det nu går. Det blir ungefär som att köra bil med punktering på ett däck: det går att köra, men det kostar mer energi och sliter på andra delar.

## Känsliga fötter

Samarbetet mellan kroppens olika delar koordineras via nervsystemet. Så fotens funktion identifierar vi inte bara genom att studera skelett och muskulatur. Om vi utgår ifrån nervcellernas fördelning i kroppen är känsligheten viktigare i vissa delar av kroppen än andra, och just foten är en av de kroppsdelar där känsligheten är som viktigast. Styrketräning och stretching





*Först den mjuka sanden som formar sig efter fötterna, sandkorn för sandkorn. Kan du känna sandkornen? Eller bara massan av sand?*

*Sedan kanske en vindpust som är varm eller kall. Om du känner efter märker du den, men kroppshjärnan har redan registrerat den.*

*Vattnet som strömmar mellan tårna. Är det mjuka, lugna vågor eller vilda, starka?*

*Allt har redan gått som känselsignaler genom kroppen till hjärnan, och kommit tillbaka som aktivitetssignaler så att kroppen vet hur den ska göra. Det hände i hela kroppen, utan att du behövde tänka en tanke.*

av muskler och leder gör därför bara begränsad och ofta kortvarig nytta, om vi inte samtidigt tränar nervsystemet – kroppshjärnan.

Nerver är precis som blodkärl, lymfkärl och bindväv viktiga fotdelar, även om de inte syns så väl. Ingen av dem finns bara i fötterna – systemen är inte uppdelade efter kroppsdelar. Hjärtat pumpar blod till hela kroppen på en gång, och problem med blodcirkulationen i någon del av kroppen påverkar blodcirkulationen i stort. Samma sak gäller lymfsystemet och det heltäckande nätet av bindväv. Och alla delarna påverkas i sin tur av nervsystemet. Så problem med spända, kalla eller känsliga fötter sitter inte nödvändigtvis i just fötterna. Men genom att påverka deras rörlighet, känsel och cirkulation, påverkas också andra delar av kroppen.

## Sammanfattning

- Med 25 procent av kroppens ben är foten byggd för finmotorik, inte för att vara en klump i en sko.
- Var börjar tårna? Var börjar foten? Var börjar fotens rörelse?
- Det som händer i fötterna händer i kroppen. Så vad händer i kroppen när vi rörelsehindrar fötterna?



## Grundläggande rörlighet – fotgympa

Vi kan hjälpa till med händerna och vi kan låta fötterna jobba av egen kraft. Ungefär som att händerna lär fötterna genom att visa vägen. Sedan får fötterna försöka själva.

### Tådrag



Greppa en tå i taget. Dra ut lätt för att skapa rörlighet i lederna. Roterå tån motsols och med medsols. Vrid den lätt mellan fingrarna. Underbart för alla fötter som har klämts ihop av skor eller strumpor.

### Solfjäder



Greppa foten med båda händerna, placera tummarna på ovansidan av foten medan övriga fingrar ”gräver in sig” i främre trampdynan. Bänd foten så att ovansidan rör sig utåt och undersidan kläms ihop mot mitten. Vänd sedan på rörelsen genom att dra isär trampdynan. Bra för rörligheten i framfoten.

fantasi & **FAKTA**

[fantasifakta.se](http://fantasifakta.se)