

# Har du talt med dine gravide fødder i dag?

Du kan jo starte med storetåen, for den har direkte forbindelse til dit bækken og din bækkenbund. Som gravid kan du mærke i hele kroppen, om højre og venstre pote er glade. Se her!

TEKST KAREN GREVE FOTO NIMA STOCK OG PR

**S**e lige ned et øjeblik. Kan du stadig få øje på dine fødder? Uanset, om maven er så stor, at det kniber, eller du stadig har frit udsyn, vil de altså gerne have lidt opmærksomhed. De vil nuses, trænes og masseres – og anerkendes for deres daglige slid med at slæbe dit hastigt voksende korpus rundt i verden.

## Sæt ind, før du synker

Dine fødder har stor betydning for dit velbefindende, når du er gravid. Hvis du ignorerer dem nu, kan de godt finde på at lave en frygtelig ballade, når du bliver endnu større og tungere, eller når du har født, og din krop generelt er lidt mere løs i leddene.

– Hvis du belaster dine fødder og bruger dem uhensigtsmæssigt, skaber du en kædereaktion op gennem kroppen. Du kan få

## PAS PÅ FØDDERNE!

**Drop sko med hæl, klipklapper og sutsko, og gå i stedet i fornuftige kondisko.**

**Gå så ofte som muligt på bare fødder.**

**Træn muskulaturen og smidigheden i dine fødder hver dag.**

**Stimuler dine fødders sanser – massér dem hver dag.**

**Tænk over din holdning, den starter i fødderne. Du må ikke falde for meget tilbage på hælene for at kompensere for din øgede vægt.**

Kilde: Fysioterapeut Lotte Paarup.

ondt i knæ, hofter, lænd og bækken, ja, hele vejen op til nakken, advarer fysioterapeut Lotte Paarup.

Når du er gravid, er du særlig udsat for at gå og stå forkert, fordi du har et andet tyngdepunkt. Når maven fylder, kommer du nemt til at 'hænge' på hælene. Desuden betyder den hastige vægtstigning under graviditeten, at muskler og bindevæv i fødderne har kort tid til at vænne sig til den øgede vægt, og derfor er der risiko for, at dine fødder synker lidt sammen. Hvis ikke du træner dem op, altså! Gør du det, er der til gengæld en dejlig bonus i vente:

– Stærke fødder gør det lettere at få en sund krop efter fødslen. Du kan lave 100 knibeøvelser hver dag, men de hjælper ikke, hvis din kropsholdning er dårlig, og det bliver den, hvis du står forkert på fødderne, siger Lotte Paarup.

Brug en lille, blød bold til alle øvelserne

## 3 ØVELSER, DINE FØDDER VIL ELSKE

### 1 BALANCE MELLE M FØDDER OG KROP

Læg bolden en halv meter foran dig. Tag et skridt frem, og træng op på bolden midt under fodens svang. Løft den anden fod fri af gulvet, og hold balancen et øjeblik. Undgå at vride foden til siden. Stå lige, træng tilbage igen, og skift til den anden fod. Gentag, så mange gange du orker.

### 2 STÆRK STORETÅ (godt for dit bækken)

Stå på dit ene ben. Læg bolden under den anden fod, og sæt hælen i gulvet. Pres storetåen ned i bolden uden at bruge de andre tæer (så vidt muligt). Hold trykket et øjeblik, slip igen, og fortsæt. Du skal kunne mærke spændingen op igennem benet og helt op mod bækkenbunden. Husk at træne begge fødder.

### 3 SVANGEN OG TÆRNERES MUSKLER

Stå på det ene ben, og læg bolden under den anden fods forfod. Sæt hælen i gulvet. Grib om bolden med alle tæerne, alt hvad du kan. Stræk, og spred derefter tæerne som en vifte. Fortsæt med at gribe og strække, og skift så til den anden fod.

Se flere øvelser og instruktionsvideoer på [DenIntelligentekrop.dk](http://DenIntelligentekrop.dk), hvor du også kan købe små træningsbolde til fodøvelserne.

## Farvel til stiletterne

Heldigvis er det hverken svært, anstrengende eller særlig udstyrskrævende at vække dine fødder til live, som Lotte Paarup siger.

Mærk efter dernede. Er fødderne ikke lidt stive? Knækker de ikke lidt, hvis du vipper med tæerne? Måske føles de også ømme om aftenen og er blevet svære at få proppet ned i dine forskellige sko.

I hvert fald er det der, på skohylden, at du begynder dit nye liv som fodglad gravid, understreger Lotte Paarup.

– Hver morgen ser jeg gravide i elendigt fodtøj komme humpende ind i mine børns institution. Jeg bliver så frustreret, for det er simpelthen det værste, du kan gøre mod dine fødder og resten af din krop, siger hun.

Allerførst skal du sige farvel til alle dine stiletter. Ja, faktisk ikke kun til dem, men til alle sko med den mindste antydning af hæl.

Det samme gælder klipklapper, sutsko og en hel del sandaler, der alle får dig til at gribe med tæerne for at holde skoen fast på foden. Når du er gravid, skal du i stedet vælge en sko, der sidder godt fast om din hæl og din svang, har plads til tæerne og samtidig er blød og dejligt fleksibel.

Heldigvis er der rigeligt med fede kondisko at vælge imellem, så trøst dig med det, mens du siger *bye-bye* til at ligne Carrie Bradshaw. Hvis du stadig har svært ved at

undvære de feminine festsko, så tænk på, at det heller ikke er sexet at ende med nedsunken forfod eller at vralte som en gås i 38. uge, fordi din lænd er så øm, at du ikke kan gå.

## Stimuler fusserne

Selv om du er nu er velekvipperet med praktisk fodtøj, skal du også huske at give dine stakkels fusser et spring mere ud i friheden. De er nemlig alt for fastlåste, når de er pakket ind i strømper og sko til daglig. Lotte Paarup anbefaler derfor, at du spankulerer så meget som muligt rundt på bare tæer og sørger for at mærke forskelligt underlag under fodsålen.

Fødderne er et af vores bedste sanseorganer med over 200.000 nerveender, og jo bedre vi selv stimulerer dem, desto flere informationer kan de sende til vores hjerne og dermed hjælpe vores balance, holdning og muskler i den rigtige retning.

– Koncentrer dig om at mærke efter, hvad dine fødder fortæller om underlaget, når du går på bare tæer, og sæt gang i musklerne på kryds og tværs, siger Lotte Paarup.

Der er nok at tage fat på. Din fod er kompleks og består af 26 knogler, 33 led og 24 muskler. Lotte Paarup anbefaler, at du anskaffer en lille, blød træningsbold og laver jævnlige øvelser for balance og muskelstyrke.

Heldigvis føles det nærmest rart at få sat gang i alle de små ubemærkede muskler i fødderne (og væsentlig nemmere, end når man skal have gang i de der skrå mavemuskel, man heller aldrig bruger nok).

Giv også meget gerne dine fødder en lille massage hver dag – eller få den vordende far til det. Du har fortjent det. God fornøjelse! ♦



### EKSPERTEN

Lotte Paarup er fysioterapeut og er kvinden bag sitet [DenIntelligentekrop.dk](http://DenIntelligentekrop.dk) og [Føroegfter.dk](http://Føroegfter.dk). Hun har skrevet flere artikler om vigtigheden af at træne sine fødder.