

STELA STORTÅR BAKOM DE FLESTA BESVÄR!

Mortons neuron, Plantar Fasciit och hälsporre...

Det är bara några av alla fotproblem där den gemensamma nämnaren bakom problemen är stortåns bristande funktion.

Det menar naprapaten och fotexperten Vesa Koskela, som här berättar varför – och om hur man med en enkel behandlingsmetod kan bota det mesta!





Foto: Mats Åsman

» **D**et hela började när Vesa Koskela, före detta elitboxare, efter en lång och framgångsrik karriär lade boxningshandskarna på hyllan och utbildade sig till naprapat – en karriärväg som ledde till att han så småningom utvecklade en behandlingsmetod som visat sig ha mycket positiv effekt på en rad problem och smärttillstånd. Men vi återkommer till detta och till några av våra vanligaste fotproblem, varför de uppkommer – och hur man med den här metoden kan få bukt med dem.

Först till det här med varför just stortån har sådan avgörande roll för våra fötters funktioner och välmående:

– Jo, foten har tre stödpunkter; under hälen, lilltån och stortån, där stortåns stödpunkt är den absolut dominerande. Om stortån inte böjer sig så kommer den stödpunkten inte

ner och då åker inte fotvalvet upp, vilket är avgörande för en fungerande fot, berättar Vesa.

DET ÄR ALLTÅ STORTÅNS BÖJNING som är det centrala, utvecklar han och förklarar vidare hur en stortå som inte böjer sig som den ska påverkar hela vår gångstil och därmed hela kroppen ända upp till nacken:

– En stel stortå fastnar när man går, så i stället för att vara ett stöd blir den en belastning, en störande kroppsdel som du vill gå ”förbi”. Den negativa konsekvensen blir att du hittar olika sätt att kompensera för detta, som att när du går framåt så måste du vrida ut stortån och då åker hälen inåt, exemplifierar han.

Kontentan är att den som har problem med rörligheten i stortån helt enkelt går snett på fötterna och olika problematik uppstår – inte bara i fötterna i sig, utan även i knän,

höfter, ja, ända upp i nacken i värsta fall:

– Ett sätt att kompensera är att du vaggar fram när du går och då stressas nacken av huvudets pendelrörelser, förklarar Vesa.

MEN FRAMFÖRALLT ORSAKAR alltså en dysfunktionell stortå en rad olika mer eller mindre plågsamma smärttillstånd i fötterna, där ett av de vanligaste problemen är Mortons neuron, som beror på ett nedsjunket främre fotvalv, där nerven mellan tredje och fjärde tån kommit i kläm. Detta beror på att man har stressat utsidan av foten för mycket. En anledning kan vara för trånga skor och högklackat – ett skäl till att Mortons syndrom också oftare drabbar kvinnor än män. Symptomen är för det mesta smärta i framfoten, som kan stråla ut mot tårna. Det kan även förekomma nedsatt känsel i tårna. Nerven svullnar då och blir ytterligare klämd. I värsta fall leder det till en inflammation.

Funktionell hallux limitus är ett tillstånd där tåns uppåtböjning låser sig när man belastar tån, men inte annars.

Fotvalvets höjning:

Vid en normalrörlig stortå ska stortåns stöd (1) röra sig nedåt och fotvalvet (2) höjas vid varje steg.

- Ett tecken på att du lider av just Morstons neuron kan vara att smärtan upplevs som brännande och ilande och att du har förhårdnader under foten på lilltåsidan eller under framfoten, säger Vesa. Dessa förhårdnader har nämligen uppkommit av felaktig gång, till följd av en stel och oböjlig stortå. För att komma till rätta med problemet måste du börja gå på rätt sätt, så att insidan av foten belastas istället och neuromet kan läka ut.

ANDRA VANLIGA FOTPROBLEM orsakade av stel stortå är Plantar Fasciit och hälsporre. Plantar Fasciit, som beror på en inflammation i fotvalvets muskulatur, orsakar smärta i fotvalvet och hälsporre smärtar på insidan av hälen, där det kan bli en utväxt av förkalkning formad som en vass sporre. Smärtan för båda tillstånden brukar vara värst på morgonen och efter belastning av foten, men den kan även komma och gå på ett oförutsägbart sätt. Återigen är det den stela stortå som spökar.

Så tillbaka till den där behandlingsmetoden som Vesa "råkade" utveckla för många år sedan när han utbildade sig till naprapat och i syfte att hjälpa stela fotbollsspelare som dragit av sina korsband grottade ner sig i svårigheten med att stretcha ut vadmuskeln.

- Eftersom vanlig stretching ger ett tryck under fotsulan reagerar vadmuskeln med en motspänning, vilket gör att den är svårt att på egen hand stretcha ut ordentligt, förklarar han. Men jag tänkte då att detta ju måste kunna lösas på något vis.

VESA BÖRJADE LABORERA med olika sätt att vinkla och luta foten i samband med stretching för att på så vis komma åt tårnas muskler som han vid det här laget hade konstaterat hade en avgörande betydelse för läkning. Resultatet blev så småningom stretchapparaten Stretchpower och metoden Pronatos:

- Jag testade på mig själv och blev mycket bättre i både fötter och rygg och jag erbjöd tester på frivilliga med olika slags fotproblem. Det häpnadsväckande var att alla som testade blev bra! Jag trodde inte att det var sant och började leta efter dolda kameror, men det var det, skrattar Vesa, som nu många år senare kan konstatera att framgångstrenden har hållit i sig.

NYCKELN ÄR ALLTSÅ att med hjälp av StretchPowers oändliga möjligheter till individuellt anpassade inställningar kunna stretcha underbenet för att komma åt tårnas – särskilt stortåns – muskler som sitter under vadmuskeln.

- Under åren som jag har hållit på har jag märkt att lite olika vinklar och lutningar kan behandla allt möjligt!

Däremot tror han inte alls på inlägg, eftersom sulan trycker upp fotvalvet, vilket störet sena (plantarfascian) som går från tårna till hälen, där det är mest kraft från stortån:

- Om man trycker under fotvalvet med ena handens fingrar och samtidigt lyfter på tårna med andra handen, känner man hur Plantarfascian åker nedåt och med trycket emot denna blir det svårare att lyfta på tårna.

Detta är innebörden av att man har en iläggsula under foten, den stoppar tårnas rörelse och uppåtböjning, förklarar han.

- Att försöka korrigera fel med iläggssulor betyder därför i värsta fall att man förhindrar att det läker ut av sig själv. Formgiutna sulor håller kvar foten vid felet och den får svårt att läka, menar han.

EFTERSOM ALLT KOMMER TILLBAKA till stortåns viktiga böjningsfunktion, som en förutsättning för att kunna lyfta fotvalvet – vilket ju alltså i sin tur är avgörande för en frisk fot och stabil gångstil – så följer i princip all behandling enligt Vesas metod en trestegsmodell där första steget är att göra ett styrke- och rörelsetest av patientens fötter, inklusive en check av eventuellt involverade nerver, därefter görs själva behandlingen och felkorrigeringen i StretchPower och sist – men inte minst! – avslutas det hela med "gåskola". För, som Vesa betonar, ingen behandling i världen hjälper om patienten av gammal vana fortsätter att gå på samma kompenserande sätt efter behandlingen som innan:

- Då är risken att problemen kommer tillbaka och även alla följeffekter på resten av kroppen. Så mitt generella råd till alla med tidigare fotproblematik är att alltid hålla det bakre benets knä sträckt ända tills du lyfter hälen. Då får du automatiskt upp fotvalvet och håller din viktiga stortåled igång.





Stretchpower

I Vesa Koskela's egen uppfinning Stretchpower sträcks vadmuskeln genom att man med en spak drar underbenet framåt. Då undviker man den motspänning som uppstår i vaden när man stretchar genom att ta spjörn med foten.

Foto: Mats Åsman

» Så lindrar du din patients besvär

Som fotterapeut kan du hjälpa till att lindra många olika typer av smärttillstånd. Vesa Koskela ger två konkreta tips:

LÄR DINA PATIENTER ATT GÅ! Det kan låta märkligt, men enligt Vesa går de allra flesta av oss på ett sätt som gör att vi får ont.

- Det bakre benets knä ska vara sträckt ända tills du lyfter hälen. Då får du den automatiska trampolineffekt som önskas i fotvalvet och slipper dra med dig foten upp med muskler och leder. Visa detta för dina patienter och be dem öva!

- Om man går med böjda knän får musklerna aldrig vila. Det ökar belastningen på lederna.

GE RÄTT MASSAGE. Olika smärttillstånd hjälps av olika typer av massage. Som fotterapeut kan du hjälpa din patient att lindra vissa besvär genom att massera rätt muskler. Titta på bilderna här intill och ta gärna ett anatomiprogram till hjälp.

OM STORTÅN INTE BÖJER SIG VID BELASTNING kan den inte heller lyfta fotvalvet. Då måste muskeln Tibialis Posterior ta i mycket mer än vanligt. Resultatet blir att patienten vrider ut framfoten och ökar belastningen på det inre fotvalvet.

Tibialis Posterior är en av två muskler som sitter mellan vad- och skenben. Genom att massera denna någon minut får man bort de spänningar som retar muskelns infästningar i fotvalvet.

DEN ANDRA MUSKELN mellan vad- och skenben är den som böjer stortån: Flexor Hallucis Longus. Även denna blir stressad av felbelastningen. Genom att massera denna kan man minska smärtor i stortån. Den ligger ovanpå Tibialis Posterior, så du kan massera båda samtidigt!

För att komma åt att massera de ovan nämnda musklerna måste man jobba rakt bakifrån och använda fingertopparna. På så vis kommer man förbi vadmuskeln, som annars sitter i vägen för behandlingen. Börja försiktigt och öka efterhand! Musklerna är ofta mycket ömma i början.

För att skapa balans är det också en god idé att behandla de muskler som lyfter stortån. Dessa två muskler heter Extensor Hallucis Longus respektive Tibialis Anterior och sitter fram till på smalbenet. Musklerna kan påverka nerven som går till ovsidan av foten, där patienten då känner av domningar, strålningar eller stickningar. Även dessa besvär lindras av massagen.