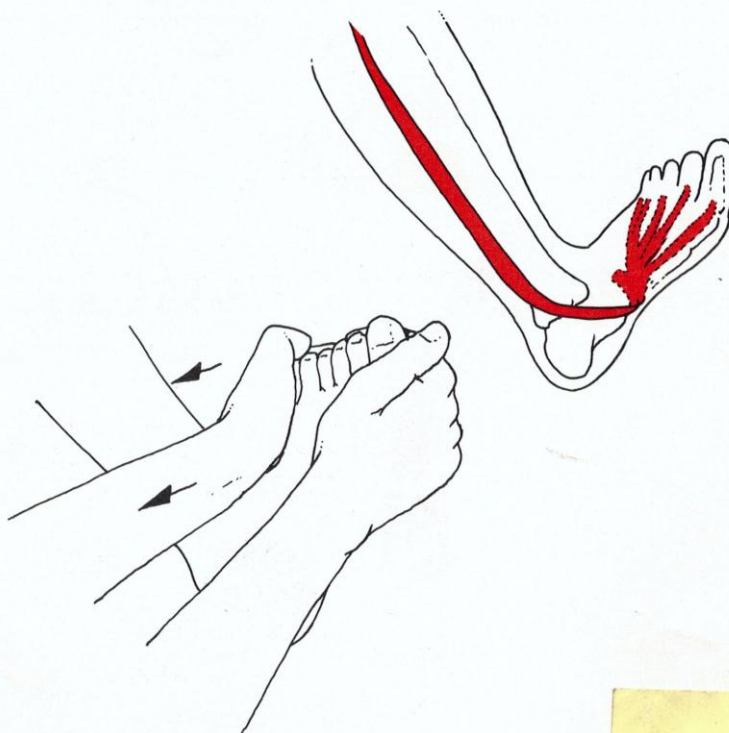


Delar av fotens och tårnas nedåtböjare

m. flexor digitorum longus, m. flexor hallucis longus, m. tibialis posterior.

Ursprung:	Skenbenets och vadbenets baksida
Fäste:	Undersidan båtbenet, kilbenet och tårnas bas.
Funktion:	Böjer foten nedåt och inåt samt böjer tårna.
Töjning:	Böja foten uppåt och utåt samt sträcka tårna.



Så här gör du:

Utgångsställning:

Sitt enl. bild med underbenet vilande på låret. Fatta om tårna med motsatt sidas hand och med "töjsidans" hand om fotens utsida.

Muskelspänning 7 sek:

Pressa framfoten och tårna nedåt (som om du skulle ställa dig på tå) och sträva också efter att vrida foten inåt (så att du ser mer av fotsulan).

Töjning 15 sek:

Böj tårna och foten maximalt uppåt med hjälp av motsatt sidas hand och lyft fotens utsida med den andra handen. Ska strama på underbenets bak- och insida.

Vanliga fel:

Upprepa muskelspänning och töjning 3 ggr.
Böjer ej fotleden och/eller tårna tillräckligt uppåt. Absolut vanligaste bristen i utförandet är att lyftet av fotens utsida blir för litet.

Kommentar:

Övningen är bra för att förebygga benhinneinflammation. Rehabilitering efter den skadan bör också innehålla den här övningen.