

Pas på fødderne

VELVÆRE ▶ Fysioterapeut Malene Møllegaard fra Esbjerg Fysioterapi har taget kampen op mod smerter i fødderne.

- Ondt i fødderne, følsomme fødder på grund af diabetes, gigt eller alder. Smerter i knæ eller ryg på grund af forkerte sko eller overvægt. Der kan være mange forskellige årsager til, at man har ondt i fødderne, og mange tror, at man bare må leve med generne.

- Men det er ikke nødvendigt, fastslår Malene Møllegaard.

- Fødderne er på hårdt arbejde hver dag og foden er kroppens fundament. Hvis der er den mindste skævhed eller ubalance i fodstillingen, så overbelastes foden unødigt og får konsekvenser for kroppen. Derfor er det vigtigt at få rettet en eventuel fejlstilling i foden op, siger fysioterapeuten.

Det kan ske ved at få tilpasset en specialsål, SuperSole, som både kan rette foden op og give støddabsorbering.

- SuperSole fungerer populært sagt som fødder-

nes svar på bøljen til tænderne, fortæller Malene Møllegaard, som også laver en del såler til sportsfolk.

Sålen, som fås i flere tykkelser, tilpasses i flere omgange og får man en henvisning fra sin læge, er prisen almindelig fysioterapi-takst. Ellers er prisen

1695 kroner. Man kan læse mere om sålen på www.paspafoden.dk

Tekst: Lene Lund
Foto Tue Sørensen



EN NATURLIG VEJ TIL ET BEDRE LIV

SPÆNDENDE FOREDRAG

OVERGANGSALDER - LEDPROBLEMER
NEDTRYKTHED - KREDSLØB MV.

Er emner der optager mange danskere. Kom og hør mere om, hvad kosttilskud og naturlægemidler kan gøre for at give dig en naturlig vej til et bedre liv.



Foredrag ved Frede Damgaard

Frede Damgaard er uddannet Ernærings-terapeut, Biopat & phytoterapeut, Medicinsk urteterapeut. Frede Damgaard har klinik med Iris-analyse som udgangspunkt for kroppens sundhed, og vejleder i biopati, ernæringsterapi - herunder fedtsyre-, vitamin- og mineralterapi samt Phytoterapi/urteterapi, homøopati.

12. april kl. 19.00 - 22.00
Esbjerg Højskole
Stormgade 200, 6700 Esbjerg

Arrangeres i samarbejde med:

Bønnespiren,
Torvegade 37, 6700 Esbjerg

hvor billetter kan rekvireres.

**FÅ
INSPIRATION**
i butikken

man.-fre. kl. 10-17
lør. kl. 10-13

Vi er blevet
AXOR BAD-DESIGNER

Besøg vores showroom og se de spændende nyheder. Vi har også håndklæder og andet tilbehør til badeværelset i forårets nye farver.

Bedre Bad Esbjerg

I.C. Nielsen & Søn

Østre Gjesingvej 19 · 6715 Esbjerg · Tlf. 7918 1855 · www.ic-nielsen.dk

Åbent: Mandag-fredag kl. 10.00-17.00 · Lørdag kl. 10.00-13.00



Axor Urquiola

Den spanske designer, Patricia Urquiola, har skabt et feminint og sanseligt badeværelse, med plads til det personlige udtryk.

AXOR
hansgrohe