

# Sundhed og Velvære

## Ondt i foden kan sagtens kureres

■ **FØDDER:** Mange mennesker lever med ondt i fødderne og tror, at det er noget, man bare må vænne sig til. Men sådan behøver det ikke at være, så 250 fysioterapeuter landet over tager nu kampen op mod de ømme fødder i kampagnen 'Pas på foden'. Viborg-klinikkerne BeneFIT Fysioterapi og Træning, Per Øllgaard, der driver fysioterapeutisk specialklinik for løbere, og Viborg Klinik for Fysioterapi er med i kampagnen.

Der kan være mange forskellige grunde til, at man har ondt i fødderne. Træthed, diabetes, gigt eller alder. Mange mennesker tror, at de bare må leve med generne. Men det er slet ikke nødvendigt – et besøg hos den lokale fysio-

terapeut kan betyde et farvel til ondt i fødderne, nemmere og billigere, end man måske er klar over.

Fødderne er på hårdt arbejde hver dag, så der er god grund til at passe godt på dem. De 26 spinkle knogler i hver fod vejer kun 3-4 gram stykket, og de skal bære på hele kroppens vægt. Derudover skal fødderne holde til de op til 15.000 skridt, som man tager hver dag.

»Man kan sige, at foden er kroppens fundament, og hvis der er den mindste skævhed eller ubalance i fodstillingen, så overbelaster det foden unødigt og får konsekvenser for resten af din krop. Derfor er det vigtigt at få rettet en fejlstilling i foden op,« siger fysio-

terapeuterne Lise Moeslund og Marianne Skytte Kongsted, BeneFIT Fysioterapi & Træning.

»Med kampagnen 'Pas på foden' vil vi gerne gøre opmærksom på, at vi som faggruppe faktisk har mange muligheder for at hjælpe folk med ondt i fødderne. Der er ingen grund til at leve med noget, som vi kan behandle, og det er vigtigt at passe på fødderne, de skal vare hele livet,« fortæller Betina Schmidt, Viborg Klinik for Fysioterapi.

Fysioterapeuterne råder over en lang række redskaber, som kan afhjælpe ømme fødder. Ved første konsultation vil fysioterapeuten lave en krop og holdningsanalyse inklusiv en nærmere undersøgelse af foden. Dette gøres for at vur-

dere eventuelle behandlingsmuligheder.

Et af de værktøjer, som de 250 fysioterapeuter er specialuddannede i, er en dansk udviklet specialsål, som tilpasses individuelt til den enkelte fod. SuperSole, som sålen kaldes, kan rette op på en forkert fodstilling og give bedre støddæmning og give bedre støddæmning. SuperSole fungerer populært sagt som føddernes svar på bøjlen til tænderne. Den kan rette skævheder i kroppen, som skyldes en forkert fodstilling.

»Når vi har fundet roden til problemet, sammensætter vi en behandling, som passer præcis til den enkelte person. Behandlingen kan for eksempel være en kombination af en specialtilpasset indlægsål fra SuperSole og øvelser

med løbende opfølgning, hvis det er nødvendigt,« siger fysioterapeut Per Øllgaard, Fysioterapeutisk specialklinik for løbere.

Mandag og tirsdag har der været informationsmøder hos henholdsvis BeneFIT og Per Øllgaard, mens der i dag, onsdag den 24. marts, er et tilsvarende arrangement Viborg Klinik for Fysioterapi i Gravene.

## ANN Thaimassage

8832 Skals . Tlf. 22 93 83 16

### Åbningstider:

Mandag-fredag..... 10-20  
Lørdag..... 10-17  
Thai, oliemassage  
1 time kr. 300  
Fodmassage 1 time kr. 250  
Er du stresset. Har du ondt i ryg og skuldre eller i kroppen iøvrigt - kan jeg hjælpe...

## Har du allergi? Så kig forbi!

**Betty Koudal**  
Tlf: 20 45 37 66  
www.bkoudal.dk



Velvære  
med hjertet

## Psykoterapeut og teolog Anders J. Fuglsang

### Samtaleterapi:

Krise, sorg, depression  
og åndelig vejledning.  
Kursus for par i Viborg.



Praksis i Kjellerup. Tlf. 8688 3636 / 2814 9533  
mail@fuglsangterapi.dk  
www.fuglsangterapi.dk



## TIL EN PROFESSIONEL TANDBEHANDLING

Vores pris på 1 implantat med krone: 12.000,-  
Tilskud DK gr. 1&2: 3.100,-

**DIN UDGIFT:** 8.900,-  
-excl. forundersøgelse og røntgen.

### REDUCER DINE UDGIFTER!

Som medlem af Sygeforsikringen Danmark, kan du få tilskud til din tandbehandling.



Tandlægerne Sonja Sveistrup & Dorte Cederbek  
KLINIKHuset VIBORG • Tlf. 8662 0029 • klinikhusetviborg.dk

METTE  
CASSØE  
KOSMETOLOG // HÆLETEKNIKER

## NIMUE DEMODAG

Torsdag den 15. april  
kl. 9.30-17.00



Kom ind og mød Camilla fra Nimue. Book en tid til en ansigtsbehandling med Nimues fantastiske og resultat-orienterede produkter, der giver forbløffende resultater på kort tid.

Der gives 20% rabat på alle Nimues produkter denne dag

Ansigts-  
behandling  
kun 350,-



Mette Cassøe • Gl. Århusvej 86, 8800 Viborg • Tlf.: +45 22 70 09 23 • www.mettecassoe.dk

## OPLEV VIBORG SVØMMEHALS

# KURBADSaften

FREDAG DEN 9. APRIL KL. 18.30-22.00

Bodyscrub

15,-

Mulighed for  
bestilling af massage  
og mudderbad

125,-



## ENTRÉ

Med lækker anretning  
fra Café Delfinen

199,-

Tilmelding inden  
den 7. april

Har du lyst til at forkæle dig selv og din partner, måske hyggeligt samvær med et par venner, så er kurbadsaften i Viborg Svømmehal en perfekt måde at få krop og sind i balance. Saunagus hele aftenen.



Banegårdspladsen 1 • 8800 Viborg • Tlf. 8787 3230 • www.viborgsvoemمهال.dk • svoemمهال@viborg.dk