

Enkel lösning för svåra tillstånd

Stela stortår – kan det verkligen vara problemet bakom en mängd svåra smärttillstånd? Absolut, menar naprapaten och fotexperten Vesa Koskela. Nu sprider han sin behandlingsmetod till fler naprapater – och tipsar gärna fotterapeuter om hur de kan hjälpa sina patienter.



Massage är ett effektivt sätt att lindra smärta på grund av stel stortå. Vesa Koskela visar hur du kommer åt (se också artikel om smärtlindring här intill).



En gång i tiden, närmare bestämt på 1970- och 1980-talet, var Vesa Koskela känd som elitboxare. Hemma i gömmorna har han både SM- och EM-medaljer från den tiden. 1984 landade han dessutom på en fin femteplats i OS i Los Angeles.

Då hade han förstås ingen aning om att han en dag skulle kunna titulera sig både

naprapat och uppfinnare, eller att han skulle lägga all sin arbetstid på människors fötter. Men precis så blev det.

Under en mångårig process har Vesa nämligen tagit fram och förfinat både en produkt – Stretchpower – och en metod – Pronatos – för att behandla olika typer av smärttillstånd. Den bakomliggande orsaken till smärtan sitter enligt Vesa ofta i fötterna, närmare bestämt i stortån. Hans produkt och metod ökar rörligheten i stortån och vadmuskeln. Enligt Vesa och hans patienter kan han på så vis få personer med olika fot-, knä-, höft- eller ryggproblem att bli av med sina smärtor på nolltid.

Behandlingen har blivit så populär att han numera tar hjälp av kollegor. Hittills är fem naprapater i Stockholmsområdet licensierade på att använda metoden. Och fler ska de bli.

– Jag vill sprida den här kunskapen så mycket som möjligt. Patienter opereras för många av de här tillstånden helt i onödan, säger han.

OM DAGENS VESA hade kunnat träffa den unga boxare som han var för 30, 40 år sedan hade han helt klart kunnat lära honom en hel del.

– På den tiden tänkte jag inte mycket på

mina fötter, det var mer fokus på resten av kroppen, säger Vesa och fortsätter:

– Häromdagen gick jag faktiskt igenom gamla tidningsurklipp från den tiden. En artikel från 1970-talet handlade om att jag hade tvingats göra uppehåll i träningen eftersom jag hade drabbats av hälsporre. Tänk om jag hade vetat då det jag vet nu – då hade jag sluppit det problemet!

Men fröet till hans framtida upptäckt såddes faktiskt strax efter att han hade lagt boxningshandskarna på hyllan. En bit in i sin naprapatutbildning började Vesa fundera över svårigheten att stretcha ut vadmuskeln. Eftersom den vanliga stretchställningen ofrånkomligen ger ett tryck under fotsulan reagerar vadmuskeln med en motspänning, vilket gör att den är svår att stretcha ut ordentligt.

– Jag tänkte att det borde gå att lösa, säger Vesa.

MÅNGA ÅR OCH TURER senare har han alltså format sin uppfinning och behandlingsmetod. Nu har han månadslånga köer till mottagningen på Döbelnsgatan i Stockholm.

I samma lokal huserar fotterapeutmottagningen Fotcompaniet. Enligt Vesa finns det mycket som man som fotterapeut kan göra för att lindra symptomen från de besvär

som han med sin metod botar helt. Han har utbildat sina kollegor på Fotcompanionet i hur massage kan hjälpa vid vissa tillstånd (se artikel här intill).

- Våra patienter har ofta samma sorts besvär. Hallux valgus, hammartå, Mortons neurom, skräddarknuta, nageltrång, förhårdnader ... Alla dessa beror på att foten inte fungerar som den ska, säger Vesa.

På samma sätt finns det personer som aldrig får förhårdnader, oavsett hur långt upp i åren de kommer.

- Om dina vuxna fötter är släta och mjuka är det ett tecken på att din stortå är rörlig och att du därmed belastar foten rätt, säger Vesa.

MEN TYVÄRR ÄR MOTSATSEN, alltså ständigt påväxt av olika typer av förhårdnader, betydligt vanligare. Grunden till problemen stavas ofta

”funktionell hallux limitus” eller, enklare uttryckt, stel stortå. Om stortån inte är rörlig under belastning påverkar det ens gångstil; kroppen måste kompensera för det i varje steg. Enligt Vesa har mer än varannan person stela stortår – många utan att veta om det.

- Att gå med en stel stortå kan jämföras med att gå med simfenor – du måste hela tiden vrida bort fenan ur vägen för att komma fram och anpassa din gångstil för att ta dig framåt. Du har vant dig vid det och tänker därför inte på det, men när du kompenserar din gång stressas musklerna och ledbanden i foten, benen och övriga kroppen felaktigt, säger Vesa och fortsätter:

- Det är då problemen uppstår. Stelheten ger en dominoeffekt som går ända upp till nacken. Tänk er att ni vaggas fram för att fotlederna och tårna är orörliga. Då stressas

nacken för att huvudet pendlar från sida till sida. Muskelspänningarna påverkar även nerverna i kroppen. Domningar, stickningar och känselbortfall är inte ovanligt.

Som fotterapeut kan man lära sig att se de bakomliggande orsakerna bakom symptomen, och lindra dem med massage. Var förhårdnader och andra besvär sitter säger nämligen något om vilken typ av problem som patienten lider av – och därmed hur patienten kompenserar sin gång.

Text: Carin Söder

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.

Smärtor i fotvalv

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.

Smärtor i stortån

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.

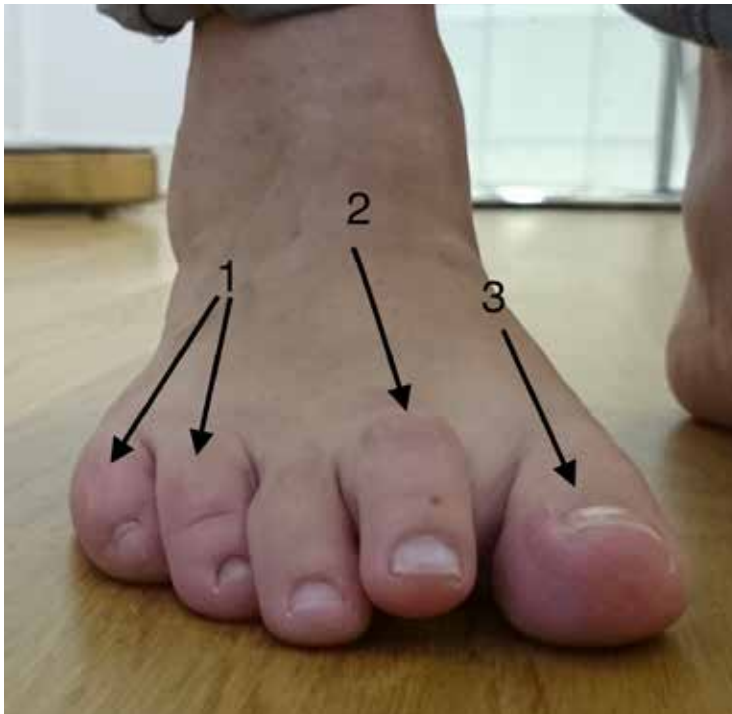
För att skapa balans är det också en god idé att behandla de muskler som lyfter stortån. Dessa två muskler heter Extensor Hallucis Longus respektive Tibialis Anterior och sitter framtill på smalbenet. Musklerna kan påverka nerven som går till ovansidan av foten, där patienten då känner av domningar,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



Stretchpower

I Vesa Koskelas 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 spjårn med foten.





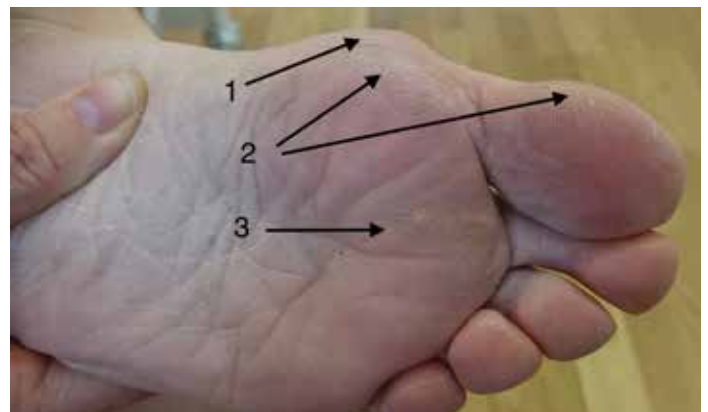
Insvängda tår:

Tårna är insvängda på grund av:

- 1) spänningar och svaghet i *Quadratus Plantae* och *Flexor digitorum longus*.
- 2) hammartå med en trolig skada under på *Plantara* plattan gör att den lyfter ifrån underlaget. Orsaken är *Funktionell Hallux Limitus* – den andra tån blir överansträngd eftersom stortån inte tar belastningen.
- 3) att stortån blir "rund". Det ger ofta nageltrång då nageln inte stimuleras med mottryck underifrån.

"trebent" fot

Den mänskliga foten kan liknas vid en trebent pall. För att foten ska fungera normalt och kroppen hållas uppe behövs stöd på alla tre ställen, annars kollapsar konstruktionen. Hälen och lilltån ligger fast och har liten rörlighet, och det yttre fotvalvet är relativt stelt. Stortåns stöd, däremot, ska röra sig nedåt och ta emot trycket från underlaget. Denna funktion försvinner vid *Funktionell Hallux Limitus*.



Fotvalvets höjning:

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

Förhårdnader:

Denna bild visar de vanliga förhårdnaderna. Nummer 3 kommer av att man på grund av *Funktionell Hallux Limitus* inte går över stortån. Istället belastas andra tån.

Hallux Valgus vid stortåns grundled (1) kommer av överbelastningen av att tån inte böjer sig uppåt och man kompenserar med att vrida foten utåt för att få tån "ur vägen". Kompensationerna ger de förhårdnader som 2 pekar på.