

# FÖR HELENA ÄR FÖTTERNA HUVUDSAKEN

Ljuslyktans sken på bron till FÖRETAGSHUSET på Lidenvägen 89, avslöjar att en kvinna flyttat in i det annars så manstarka huset. Helena Östman är 40 år, bor i byn Korsåmon strax bortom länsgränsen till Jämtland och är en av Lidens färskaste företagare. I början av december startade hon sitt företag LIDENFOTEN.

Redan under utbildningen till undersköterska i slutet av 1980-talet fann Helena intresse för fotvård. Svårigheten att få ihop vardagen med skiftjobbet på Rutsgården i Liden, maken Daniels skiftgång i verkstadsindustrin och smågrabbarna Linus och Emil var det som fick Helena att komma till skott. Efter drygt tio års jobb som undersköterska på Rutsgården åkte Helena till Stockholm, för att under ett halvår utbilda sig vid Axelssons Gymnastiska Institut. Utbildningen med inriktning mot medicinsk fotvård är nu avklarad och Helena är diplomerad fotvårdsterapeut.

Helena visar sin ljusa och trevligt inredda praktik, som hon utrustat med en speciell stol för fotvård. Stolen ger möjlighet till god arbetsställning och kunden kan välja att sitta eller ligga bekvämt under behandlingen. Om fötterna inte kan komma till Helena kommer hon till dem. Hon åker med andra ord ut på hembesök när så önskas. Dessutom sköter hon fötterna åt de boende på Rutsgården och inom kort även åt de boende på Solgården i Indal.

Förutom klassisk fotvård kan Helena hjälpa till vid olika åkommor, såsom nagelträng och liktornar. Vid vissa sjukdomar bl a diabetes, reumatism och psoriasis är det extra viktigt att sköta sina fötter. Har man problem med hammartår eller hallux valgus kan Helena erbjuda artikulering, som är en speciell led-

uppmjukning. Avlastande pelottsulor, silikonavlastningar vid tådeformiteter och frysning av fotvårter kan också ordnas. En önskan finns att kunna samarbeta med diabetessköterska och läkare på vårdcentralen.

Men man behöver inte ha besvär med sina fötter för att vända sig till Helena. Varför inte sätta lite guldkant på vardagen och prova fot-SPA? Det är en avkopplande och njutbar stund med fotbad, peeling, lerinpackning och avslutande fotmassage. Det är garanterat något som alla fötter blir glada av.



*Helena Östman på  
nystartade LIDENFOTEN  
gör tillvaron behagligare  
för en Lidenbo.  
Foto: Annika Persson.*

*Annika Persson Oxsjö*