

Dit fodaftryk afslører dig

Nedskunken forfod

Nedskunken forfod eller nedskunken fodrodsknogler kan være meget smertefuldt. Der sker det, at fodens lange mellemknogler ændrer stilling. Fra naturens hånd er vi udstyret med en kikke bue på tværs af foden, så vi kan have et fjedrende afsæt, når vi går og løber. Hvis denne bue forskubber sig, bliver afsættet mere hårdt. Trykket fra knoglerne ned på huden og underlaget bliver meget større og den ømme forfod er en realitet.

Hvad skyldes det?

Der kan være flere årsager til nedskunken forfod. Problemet kan fx. opstå under graviditet, hvor de ekstra kilo giver tilsvarende ekstra belastning på foden. På samme måde kan almindelig overvægt eller tungt arbejde resultere i en nedskunken forfod. Men højhælede sko kan også være synderen, når man udvikler en nedskunken forfod.

Hudens naturlige reaktion på overbelastning er, at den begynder at trykke sig. Der dannes langsomt hård hud, der kan blive så voldsom, at den sidder som en hård plade under hvert led. Hvis trykket bliver yderligere forøget. f.eks. på grund af et tyndt lag væv, dannes der en ligtorne. Den hård hud og ligtornene kan få det til at føles, som om man går på sten eller nåle.

Udarbejdet af: Statsautoriseret Fodterapeut Betina Nygaard

Toftlund fodterapi

udgivet af: Statsautoriseret Fodterapeut Vibeke Jensen

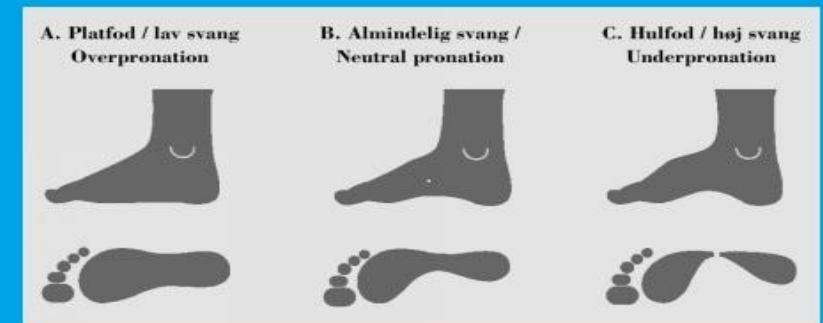
Klinik for fodterapi
Jyllandsgade 47 1TV.

7000 Fredericia

75 94 12 13

Dit fodaftryk afslører dig

TIP: Læg et stykke papir på badeværelsesgulvet, og tag et skridt på det med våde fødder. Aftrykket afslører din fods form.



NB: Fedt og muskler under foden kan snyde lidt, så tag forbehold!

Hvilken fodtype er du?

Langt de fleste fødder er normale ved fødslen. Hvis vi behandler dem godt gennem barndommen, kan de blive vores trofaste bærere gennem voksenlivet. Men vi skal give fødderne plads, finde gode sko og ikke tynde dem ned med for meget sul på kroppen.

Børn fødes med en lille pude under svangen, som forsvinder omkring treårsalderen. Når forældre opdager, at barnet har fået svang, så køber de straks det bedste, de kan finde i skobutikken, nemlig sko med svangstøtte. Men det er en fejl, for hvis barnets fod får støtte under svangen, bliver musklerne, som skaber svangen, dovne. Det betyder at foden falder ned, hvilket er begyndelsen til platfodethed.

Foden er fundamentet

Platfodethed kan også opstå pga. overvægt.

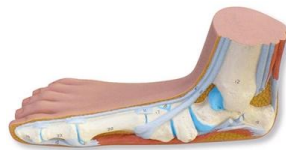
Det ekstra tryk på foden gør, at fodens muskulatur ikke kan holde svangen oppe.

Gravide kan også opleve at blive platfodet, ligesom tilstanden kan opstå,

hvis man marcherer meget. Ofte kan man se på folks gang, at de må være platfodede. Hvis svangen falder ned, tipper hælen indad, når man går. Det kan næsten se ud som om, knæene slår mod hinanden. Det kan ende med hård hud i svangen, eller endnu værre med ondt i knæene, hofterne, ryggen og hovedet. Når den hævede svangs støddabsorberende effekt forsvinder, bliver gangen tungere, og det støder op gennem hele kroppen for hver skridt, man tager. Fødderne er vores fundament, så hvis de ikke fungerer godt, giver det følgevirkninger og slitage op gennem hele kroppen.

Sådan gør du

Man kan godt gøre noget ved problemet. At slanke sig er en god begyndelse, men så skal musklerne også trænes med fodgymnastik. Man kan øve sig i at samle ting op fra gulvet med tæerne - en blyant fx. Op på tæerne er også fint.



Men ellers må man hjælpe af med indlæg der giver delvis understøttelse under den bagerste del af svangen. Har man en stiv platfod, kan den ikke korrigeres, men alene støttes. Den bedste hjælp får du ved at opsøge en fodterapeut. Fodterapeuten er patientens sikkerhed for korrekt behandling med indlæg.

Hulefødder er karakteriseret ved et forhøjet svangløft. Personer med hulefod har svært ved at bøje foden opad, når de sidder med strakte knæ. De fem rørknogler i den forreste del af foden går stejlt ned mod underlaget. Hulefod resulterer ofte i træthed i fødderne og smerter, hvis man står eller går meget. Desuden får man måske gener af hård hud på midten af forfoden. Et udpræget høj svang giver også tendens til hammertær, der forekommer, når sener på oversiden af foden trækker tæerne opad og tilbage. Hulfod kan være arveligt, komme af en skrumpning af en hinde under foden eller efter hjerneblødninger, nervesygdomme og forbrændinger.

Ekstra slid på ydersiden af skoen

Man kan godt spotte folk med hulfødder på gaden, hvis man kigger godt efter. Kig efter en stiv og stødende gang, måske kan man endda se, at deres fodtøj er ekstra slidt på ydersiden af skoen, fordi folk med hulfod hele tiden går på ydersiden af foden.

Mange mænd i 40-45 års alderen får hulfod, men ofte kan de første tegn på lidelsen konstateres allerede i 12-årsalderen.

Hæl og akillessene skal stå lige

Pa tienter, der kommer til fodterapeuten, undersøges bl.a. bagfra, hvor det konstateres, om hæl og akillessene står lige. Ved hulfod hælder hælen skævt udad. Behandlingen består i at lave et indlæg, der får foden til at kippe indad. Indlægget skal være så højt at hælen står lige, og så skal foden løftes, så der kun er belastning ved store og lilletå. Det kan også være nødvendigt med specialsyet fodtøj.

