

# Fod og skovejledning



*Et smil starter ved fødderne*



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

## Hold øje med hvordan du slider dine sko

Forkert fodstilling kan give problemer såsom smerte, hævelser eller slid helt op i hoften og ryggen, Normalt slid på en sko starter på hælen på ydersiden modsat storetåen og slutter ud over storetåen, hvor gangafviklingen også normalt slutter.

- **Se dine sko efter regelmæssigt, gerne hver dag.**
- **Er de slidt skæve på hælene, krøller sålen inde i skoen, er der syninger der er gået op, fordi skoen trykker på fx knysterne?**
- **Unormalt slid er altid et tegn på, at det er en god ide at få en fod- og ganganalyse. Kontakt klinikken, så vi sammen kan kigge på dine fødder og din gang.**

## Passer de nye sko?

Når du får nye sko, skal du tilvænne fødderne stille og roligt for på den måde at undgå vabler og småsår. Bliver der ved med at komme vabler og småsår, når du bruger de nye sko, kan det være et tegn på, at de er for små eller at pasformen er forkert. Du kan tjekke det ved at finde en sål, der er 8-10 mm længere end den længste tå, når du står på sålen. Prøv herefter om sålen kan være i den nye sko.

Husk at fødderne bliver både bredder og længere med alderen og især ved vægtforøgelse evt. i forbindelse med graviditet.

## Fodtøjets lukkeanordning

Lukkeanordningen skal være justerbar i form af snørebånd, spænde, velcrolukning el.lign., så fødderne fastholdes under gang uden at skoen klemmer, strammer eller bliver løs.

## Fodtøjets Sål

Bør helst være:

- Skridhæmmende
- kuldeisolerende
- let og bøjelig

## Hjemmesko

Hjemmesko benyttes ofte mange timer om dagen, derfor er det vigtigt at dine hjemmesko er ligeså optimale som dine udesko. Brug derfor fodtøjsvejlednings forslag til at finde de bedste hjemmesko for dine fødder.

*Vær speciel opmærksom på at hjemmeskoene er:*

- Af naturmateriale og er af svedabsorberende foer. Med skridhæmmende såler ved brug på glatte gulve eller fliser.

## Fodtøjet har stor betydning for føddernes sundhed og velvære. Derfor er det vigtigt at du vælger fodtøj med omtanke.

Fodtøjet skal passe til dine fødder fra start, det skal ALDRIG gåes til. Vælg altid fodtøj af naturmateriale som fx skind og læder eller groetex, hvor huden kan ånde frit.

Undgå indvendige syninger, stikninger og andre ujævnheder.

Det er bedst at købe fodtøj sent på eftermiddagen, da fødderne kan hæve op i løbet af dagen.

### Fodtøjets mål

Fodtøjets indvendige mål, bør være 8-10 mm længere end fodens totale længde, når du står op.

Beregn altid skolængden efter den længste tå, som hos de fleste er anden tåen.

### Fodtøjets Brede

Bredden skal være overens med fodens naturlige form (bred/smål fod) Det bør være plads til tæerne kan spredes og løftes.

### Fodtøjets tå-kappe

Tå-kappen bør være så høj, at der ikke forekommer tryk på tær og negle.

### Fodtøjets bagkappe

Bagkappen skal være stabil og slutte fast om hælen, idet den er med til at styre foden under gang.

Hælskålen skal omslutte hælen, så foden ikke glider frem under gang.

### Fodtøjets hæl

Hælen skal have en god berøringsflade med underlaget.

En god stødabsorption.

Må max være 2 cm i højden for at give en normal gangafvikling.

## Hold øje med dine fødder

Check jævnligt dine fødder for betændte negle, røde trykmærker oven på de små tåled, slidsår på og omkring knysterne og anklerne samt bagpå hælene. Sørg for at gøre noget ved disse småproblemer i tide, så de ikke udvikler sig til større, smertefulde og langvarige problemer.

Hvis du lider af kløende eller smertefulde punkter, revner eller hårdhudsdannelser søg da hurtigst muligt professionel hjælp.

### Varme, lugtende fødder

Har du ofte varme svedende fødder, hvor fødderne direkte lugter, kan det være et tegn på forkert hygiejne.

- Vask altid strømper ved 60 grader så svampesporer slås ihjel
- Brug svampehæmmende rengøringsmiddel såsom Rodalon til indersåler samt aftørring inde i skoen og til iblødsætning, hvis strømperne ikke tåler 60 grader,
- Søg hjælp hurtigst muligt så eventuelle svampebakterier på huden ikke får alt for gode vækstbetingelser.

### Bakterieinfektioner

Fødder har altid større risiko for at modtage bakterier/infektioner end f.eks. hænderne, fordi de er lukket inde i varmt fodtøj i lange perioder. Den mindste blist eller vabel, sår eller revne skal behandles.

Rens med rent vand og brug evt. forbindingsmateriale. Skift forbindelse dagligt samt hvis den bliver våd.

Har du et sår, der ikke vil hele eller er tilbagevendende, så søg altid læge.

*Fødder har mange kilometer i fodsålerne, og som årene går støder der selvfølgelig flere komplikationer til. Huden bliver tyndere og mister sin elasticitet. Sår er længere om at hele. Og valget af dine sko har med årene måske givet gigt og slid samt diverse fejlstillinger i sener og knogler. Det er dog ikke noget man blot skal acceptere – meget af dette kan enten kureres eller aflastes.*

## **HUSK**

**Smertefulde og ukomfortable fødder er ikke en del af at blive gammel - det er ikke noget man bare skal "leve med".**

**Der kan gøres meget, der vil forbedre din velvære, formindske smerter og ubehag samt bevare din mobiliteten.**

**Det er aldrig for sent at starte med at forkæle dig selv og få nye vaner.**

## **Se på dine fødder hver dag**

Sørg for at få tid til et dagligt eftersyn af dine fødder både under og over foden samt imellem tærne. Se især efter forandringer.

## **Se efter trykmærker**

Hold øje med trykmærker, farveforandringer, temperatur forskel, hævelser, tør og sprækkende hud, kløende pletter m.m. Sørg altid læge, hvis du er i tvivl!

## **Tag bruse- eller fodbad**

Et dagligt bruse- eller fodbad eller blot så ofte som muligt hjælper meget. Husk ved fodbad, at vandet kun må være lunkent og brug ikke længere end max. 5 min.

## **Pas på din hud**

Brug altid ph-venlig sæbe og creme, der er tilpasset din hudtype.

## **Hold huden hel og smidig**

Huden har brug for din hjælp. Du kan holde huden hel og smidig ved at smøre dine fødder og skinneben dagligt.

## **Klip dine negle regelmæssigt**

Se dine negle efter hyppigt og klip dine negle regelmæssigt, hvis de er blevet for tykke. **Brug ikke tænger fra værktøjskassen!** Hvis du er i tvivl, så bestil en tid til en behandling, så vil jeg samtidig give dig de bedste råd med på vejen.

## **Pas på dine støttestrømper**

Bruger du støttestrømper, skal de vaskes hver 2. dag for at bevare elasticiteten. Husk ikke at ikke smøre creme på, lige før strømpen skal tages på, da cremen kan ødelægge elastikken i strømpen.

## **Gå aldrig på bare fødder**

For en sikkerheds skyld, så gå aldrig på bare fødder men brug en god skridsikker hjemmesko.

## **Hold kolde fødder varme om natten**

Har du tendens til kolde fødder, bør du holde dem varme om natten f.eks. med et par gode uldsokker.

## **Hævede ben**

Da benene hæver med alderen, er det vigtigt at sørge for, at skoene er store og rummelige nok. Dette er meget vigtigt, og sørger man for dette, vil gangafviklingen også være mere fri, og så vil risikoen for faldskader formindskes væsentligt.

## **Skift sko flere gange dagligt**

Og tjek skoene både udvendigt som indvendigt. Sørg fx altid for, at forsålingen er i orden.

## **Sko lever ikke evigt**

Selv om dine sko er "fine uden på" kan stødabsorptionen i sålen og opbygningen godt være blevet for hård. Det er vigtigt, at denne virker, som den skal, da ældre knogler - især i knæ og ryg - har brug for en god affjedring, når du går. Så selv om skoen ser flot ud, kan den godt trænge til udskiftning