

Sunde sko

Se bland andet efter disse mærker

Angulus - ArautoRap - Bundgaard- Superfit -
New feet - Green comfort



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

FODBAD



Når du tager fodbad

Det er ikke ligegyldigt, hvordan du tager fodbad. Men følger du nogle enkle og gode råd, er fodbad både godt for fødderne og en lise for sjælen.

Alle, der har prøvet et fodbad, ved, at det kan virke afslappende, hvis fødderne er blevet mishandlet en hel dag, ved at være lukket inde i tætte, smalle og små sko, eller hvis man har stået på et hårdt gulv, måske endda på høje hæle. Men et velfortjent fodbad behøver ikke kun at handle om Wellness, men kan faktisk også hjælpe på ubehagelige tilstande som øget svedsekretion, hyperhidrosis og ekstrem hårdhudsdannelse, hyperkeratose.

Pas på den naturlige pH-balance

Huden har en normal pH-værdi på 5,5, hvilket skyldes bestemte fedtstoffer i huden. Den naturlige surhedsgrad er med til at beskytte huden mod bakterier og svamp og må derfor ikke ændres. Fedtstofferne i huden er desuden med til at holde huden smidig og fugtig, hvorved revner i huden modvirkes. Vandets naturlige pH-værdi ligger på 7. Jo varmere vandt er, desto større vil affedtningen være. Vandtemperaturen ved fodbad må derfor ikke overstige 37° og ikke vare mere end 5 minutter.

"Hvis du gerne vil bruge sæbe i vandet, skal du vælge sæbe med en lav pH-værdi på 5,5"

Fodbad og fodfil høre ikke sammen

Det er altid fint at massere fødderne efter et fodbad og nærsomt fjerne døde hudceller, snavs og løs hud. Hvis du ønsker at file i huden, skal du anvende pimpsten eller en køkkensvamp. Det gælder om at skabe så lille en friktion som muligt. Hvis du tager for hårdt fat med en fodfil og friktionen bliver for stor, vil du faktisk øge celledelingen i huden og dermed



også mere hård hud. Resultatet bliver altså lige det modsatte af det, du gik efter. Så være nænsom med filen.

Kun hudvenlige cremer og ALDRIG noget mellem tæerne

Brug kun hudvenlige creme med en pH-værdi på 5,5. Hvis du er diabetiker og har tør hud, må du gerne bruge creme med endnu lavere pH-værdi. Tør hud har nemlig en forhøjet pH-værdi og skal derfor neutraliseres, så du modvirker øget bakteriedannelse. Vær i det hele taget forsigtig med parfumerede cremer og parabener (fælles betegnelse for 6 konserveringsmidler). Selve naturlige parfumer som lavendel og kamille kan give allergi og bør derfor undgås. Og husk, ingen creme mellem tæerne, da det skaber grobund for bakterier og svampesporer.

Giv fødderne luft

Generelt har fødderne det bedst uden sko, hvis du opholder dig inde døre. Strømper i naturmateriale, som er svedtransporterende, kan anvendes, hvis gulvet er for koldt. Er det alligevel nødvendigt med fodtøj, skal det sidde fast på foden. Hælløst fodtøj giver friktion, som giver hård hud. Sko uden snørebånd eller velcrolukning bør heller ikke anvendes, da foden skrider frem ved hvert skridt.

