

Vær god ved dine fødder – det betaler sig

En almindelig person går mere end 2 ½ gange rundt om jorden i løbet af livet. Derfor er det vigtigt, at fødderne fungerer godt, og som resten af kroppen skal fødderne trænes og holdes ved lige. Her får du gode råd om, hvordan du træner og plejer dine fødder, og hvordan forskellige fodlidelser kan behandles.

Sådan fungerer foden

For hvert skridt skal foden give efter og fordele hele kroppens vægt. Hvis foden er slap eller stiv, kan den ikke så let give efter eller tage imod stød. Gangen bliver derfor stiv og uelastisk, og det overbelaster især ankel, knæ, hofter og ryg. Det, som giver foden elasticitet og evne til at absorbere stød, er i høj grad de fjedervirkninger, som findes i forfodens tværbue og fodens længdebue. Disse to buer fungerer som flitsbuer, der skal give efter og fjedre for hvert skridt.

Buernes strenge består af sener og muskler. Hvis de bliver slappe, synker buerne ned, og det kræver ihærdig genoptræning af musklerne at gøre dem stramme igen.

Sådan plejer du foden

God pleje af fødderne indebærer mere end en hurtig omgang sæbe under brusebadet. Prøv derfor følgende:

- Forkæl fødderne med et lunkent fodbad et par gange om ugen (dog ikke, hvis du har sukkersyge, da huden så kan tørre ud, revne og danne sår).
- Tør altid dine fødder godt efter vask; især er det vigtigt at tørre mellem tæerne.
- Masser fødderne ind i fugtighedscreme efter badet.
- Klip neglene lige over og ikke ned i siderne.
- Fjern hård hud med en fodfil.
- Skift strømper hver dag. Brug strømper med plads, så tæerne kan arbejde i skoene. Strømper skal kunne opsuge fugtigheden. Brug derfor strømper af bomuld eller uld.
- Skift sko flere gange om dagen.
- Lav fodgymnastik.

Sådan forebygger du fodproblemer

Føddernes tilstand er ofte præget af arv og miljø. De arvelige faktorer kan vi ikke ændre ved, men er du fra naturens side udstyret med fødder, som er mindre stærke og modstandsdygtige, skal du være mere opmærksom på at træne og vedligeholde dine fødder. Mange fodproblemer kan du selv være med til at afhjælpe ved ekstra pleje, eventuelt suppleret med et besøg hos en fodterapeut.

Hård hud er en naturlig reaktion i huden, dér hvor foden er særligt udsat for tryk. Plej den hårde hud ved at tage fodbad, slib huden og brug fugtighedsbevarende creme. Skift sko, hvis det er den, der trykker.

Ligtørne er en afgrænset fortykkelse af hudens hornlag. Den er kegleformet med spidsen indad, hvor den så trykker på de følsomme lag i huden. Ligtørne opstår af tryk mellem fodtøj og knogle, dér hvor huden udsættes for tryk eller gnidning. Det kan være ovenpå tæerne, hvis overlæderet på skoen trykker, eller mellem tæerne, hvis skoen er for snæver. Du kan enten prøve at fjerne ligtørne selv med ligtørneplaster, eller du kan få dem fjernet hos en fodterapeut. Hvis der er knoglefremspring, kan det blive nødvendigt at fjerne fremspringet ved en operation.

Nedgroede negle skyldes oftest, at neglen er for bred i forhold til neglelejet. Derved bliver neglevolden trykket ind over neglekanten. Det gør ondt og giver ofte betændelse. Snævre sko eller forkert klipning af neglene kan være medvirkende til nedgroede negle.

Hvis du har fået nedgroede negle, skal du dagligt løfte neglehyjernerne fri med fx en træspatel. Er det ikke tilstrækkeligt, kan du få en bøjle sat på hos en fodterapeut. Hvis der også er kommet betændelse, bliver dette ofte behandlet med penicillin, men fortsætter betændelsen, må neglen fjernes, så en ny negl kan vokse frem. I enkelte tilfælde kan et indgreb i lokalbedøvelse blive nødvendigt.

Fodsvamp kan give gener som kløe, små blærer og afskalning af huden. Fodsvamp skyldes oftest, at fødderne ikke bliver tørret ordentligt, eller at fodtøjet slutter for tæt om foden, så fugtigheden ikke kan komme væk. Hvis du sveder meget om fødderne, bør du bruge uldstrømper og skifte sko flere gange om dagen. Endvidere kan fodspray og talkum forebygge fodsvamp. Du kan købe et middel mod svamp på apoteket.

Fodvorter skyldes en virus. En fodvorte giver en øm fortykkelse i huden. Fodvorter smitter, specielt i fugtigt miljø. Brug derfor badetøfler i svømmehaller. Midler til behandling kan købes på apoteket.

Hyppige fodlidelser

For de hyppigste fodlidelser gælder, at den ene ofte er en følge af den anden, og at lidelserne kan bedres og ofte helbredes, ved at du træner foden.

Skæv bagfod

Set bagfra står hælen normalt lige i forhold til underbenets længdeakse. Hælen er fejlstillet, hvis den vinkler mere end 10 grader den ene eller den anden vej. Det kan give fejlbelastning af foden. Hvis hælen vinkler udad, synker fodens længdebue for meget ned under gang og løb - på fagsprog kaldet hyperpronation. Hvis hælen vinkler indad, står foden mest på udvendige fodrand – kaldet supination. Det overbelaster især muskler og sener indvendigt og udvendigt på fod og underben og giver for stor rotation og slitage i ankel og knæ.



Til venstre ses normal fod, og til højre ses skæv bagfod.

Platfod

Fodens længdebue er for flad. Det bevirker, at foden fjedrer for lidt. Gangen bliver tung og stiv, og hermed bliver hele kroppen overbelastet.

Hulfod

Fodens længdebue er for høj. Derved bliver foden stiv og uelastisk. Foden støtter på en mindre flade end normalt, og dermed overbelastes hæl og forfod. Det kan føre til skæv bagfod og forfodsnedsynkning.



Først er fodaftryk af hulfod illustreret, herefter et aftryk af neutral fod og sidst et aftryk af platfod.

Mortons neurom

Ømme nerveknuder i forfoden på grund af nervetryk.

Skæv storetå

Skyldes oftest fejlbelastning - især som følge af skæv bagfod på grund af hyperpronation eller spidse sko.

Hammertå

Er fagudtrykket for en fejlstillet og øm tå, der oftest skyldes forfodsnedsynkning.

Forfodsnedsynkning

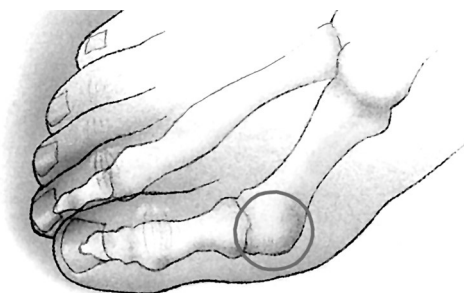
Fodens tværbue er for flad. Det bevirker smertefuld overbelastning af tæernes grundled og nervetryk i forfoden.



Til venstre er forfodsbuen nedsunken, og til højre er den normal.

Knyst på storetåens grundled

En knyst er et ømt knoglefremspring, der som regel skyldes skæv storetå.



Sådan træner du foden

Det er vigtigt, at du træner foden regelmæssigt, så den kan holde til den belastning, den udsættes for.

Når du træner foden, skal du træne både bevægelighed, smidighed, styrke og reaktionshastighed.

Sådan træner du fodens bevægelighed

- Bevæg alle led igennem
- Ret tæerne ud, stræk dem, bøj dem helt, spred dem igen og saml dem.

Sådan træner du fodens smidighed

- Massér hulfodssenen og akillessenen (massage af fodens svang), og lav udspænding af hulfodssene og akillessene.

Styrketræning

Det er især musklerne på den indvendige side af fod og underben, du skal træne, Det gør du ved:

1. at lave kraftige knytteøvelser med tæerne.



2. at tage kugler op med tæerne: Stå på ét ben og tag kugler fra gulvet op i hånden med den fod, der skal trænes.



3. at gå på den udvendige fodrand med krummede tæer – som en bjørn.



4. at lave en såkaldt kortfodsøvelse. Spænd muskulaturen i foden, så svangen løftes, mens storetåen og hælen holdes i gulvet. Du kan se, at foden bliver kortere. Hold spændingen i 10 sekunder og giv langsomt slip.



5. at holde balancen, mens du står på ét ben i lang tid. Når du bliver bedre, kan du gå på tæer eller hoppe på ét ben.
6. at samle og sprede tæerne så hårdt som muligt.
7. at udspænde svangsene og akillessene.



Sådan udspænder du akillessene og svangsene. Hold strækket i 30 sekunder og gentag 3 gange.

På vores hjemmeside www.aalborguh.RN.dk kan du se en video om, hvordan du træner foden. Du finder videoen under Ortopædkirurgiske afdelinger > Undersøgelser og behandlinger > Fod og ankel. Du kan gå direkte til videoen på denne adresse: <https://aalborguh.RN.dk/fysergo-video3>



Du kan også tilgå videoerne ved at skanne QR-koden med kameraet i din telefon.

Sådan masserer du foden

Efter en lang dag med sko på, kan det være godt at massere foden.

- Gnid med begge hænder alle steder på foden et par minutter. Tryk derefter hele svangen og fodsålen igennem.
- Læg en bold med knopper eller en fodrulle under fodsålen. Rul bolden/rullen rundt med foden, så alle dele af fodsålen bliver gnubbet godt igennem.

Sådan vælger du gode sko

Mange fodproblemer skyldes fejlstillinger på grund af forkert fodtøj. Det er derfor vigtigt at bruge sko, som beskytter fødderne uden at genere. Følg derfor disse råd, når du køber sko:

- Brug bløde sko med stødabsorberende såler.



- Skoen skal være så stor, at tæerne kan bevæges.
- Skoen bør være 8 millimeter længere end din fod.
- Skoen skal sidde godt fast på foden.
- Hælkappen skal være fast og passe om hælen.
- Indersålen skal have svangstøtte.
- Undgå høje hæle. I højhælede sko bæres hele kroppens vægt af forfoden, som derved overbelastes.

Husk: Sko skal passe - ikke gås til!

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Ortopædkirurgisk Afdeling

Aalborg

Tlf. 97 66 23 94

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 8.30 – 15.00

Hjørring

Tlf. 97 64 16 16

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 8.30 – 15.00