

FODEN



**ORTOPÆDKIRURGI
NORDJYLLAND**

Vores fødder bærer os gennem hele livet. For en almindelig person vil det sige, at de bærer os mere end 2,5 gange rundt om jorden. Det er derfor vigtigt, at fødderne fungerer godt. Som resten af kroppen skal fødderne trænes og holdes vedlige, så de bliver ved med at være sunde, stærke og bevægelige.

Vær god ved dine fødder - det betaler sig. Tag skoene af flere gange om dagen og bevæg tæerne og fodleddet igennem.

Denne pjece er udarbejdet for at give gode råd om, hvordan man kan træne og pleje sine fødder, samt hvilke signaler fødderne giver, når de ikke har det godt. Endelig får du oplysninger om, hvordan man kan behandle forskellige fodlidelser.

HVORDAN FUNGERER FODEN?

- *Fodens opbygning*
- *Fodens bevægelighed*
- *Gangen*

Foden er opbygget ligesom hånden med det samme antal knogler, led, sener og muskler. Fx svarer tærnes grundled til håndens knoed.

Bevægeligheden i fodens led skal holdes ved lige, og fodens muskler skal trænes, så den kan forblive smidig, stærk og hurtigt reagerende. Det er naturligt for os at træne bevægelighed og styrke i hænderne. Det samme skal vi gøre med fødderne.

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.

HVORDAN PLEJER MAN FODEN?

God pleje af fødderne indebærer mere end en hurtig omgang sæbe under brusebadet. Prøv derfor følgende - dine fødder vil elske det!

- Forkæl fødderne med et lunkent fodbad et par gange om ugen.
- Tør altid dine fødder godt efter vask, især er det vigtigt at tørre mellem tærne.
- 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 tærne kan arbejde i skoene.
- Strømper skal kunne opsuge fugtigheden. Brug derfor strømper af bomuld eller uld.
- Skift sko flere gange om dagen.
- Lav fodgymnastik.

HVORDAN FOREBYGGER MAN FODPROBLEMER?

- *Generelt*
- *Hård hud*
- *Ligtørne*
- *Nedgroede negle*
- *Fodsvamp*
- *Fodvorter*

Føddernes tilstand er ofte præget af arv og miljø. Arven kan der ikke ændres ved, men er du fra naturens side udstyret med fødder, som er mindre stærke og modstandsdygtige, betyder det, at du skal være mere opmærksom på at træne og vedligeholde dine fødder. Mange fodproblemer kan man 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, der hvor foden er særlig 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.

Ligtorne er en afgrænset fortykkelse af hudens hornlag. Den er kegleformet med spidsen indad, hvor den så trykker på de følsomme lag i huden. Ligtorne opstår af tryk mellem fodtøj og knogle, der hvor huden udsættes for tryk eller gnidning, fx ovenpå tæerne hvis overlæderet trykker, eller mellem tæerne hvis skoen er for snæver. Ligtorne kan man prøve at fjerne med ligtorneplaster eller hos en fodterapeut. Det kan blive nødvendigt at fjerne knoglefremspring ved 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 anledning til betændelse. Snævre sko eller forkert klipning af neglene kan være medvirkende til, at dette sker.

Har man fået nedgroede negle, skal man dagligt løfte neglehornene fri med fx en træspatel. Er dette ikke tilstrækkeligt, kan man hos en fodterapeut få en bøjle sat på. I mange tilfælde er et indgreb i lokal bedøvelse nødvendig: Neglen bliver ved en lille operation gjort lidt smallere. 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.

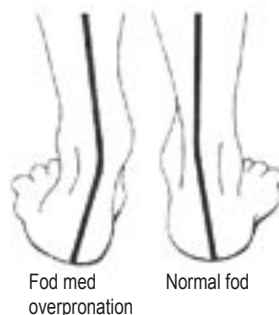
Fodsvamp kan give gener som kløe, små blærer og afskalning af huden. Fodsvamp skyldes oftest, at fødderne ikke bliver tørret ordentligt, eller at fodtøjet slutter for tæt om foden, så fugtigheden ikke kan komme væk. Sveder man meget om fødderne, bør man bruge uldsokker og skifte sko flere gange om dagen.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

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

HVILKE FODLIDELSER SER MAN HYPPIGST?

- *Skæv bagfod*
- *Platfod*
- *Hulfod*
- *Forfodsnedssynkning*
- *Mortons neurom*
- *Skæv storetå*
- *Knyst indvendigt på storetåens grundled*
- *Hammertå*

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 bevirke fejlbelastning af foden. Udadvinkling af hælen bevirker fx at fodens længdebue synker for meget ned under gang og løb - i fagsprog kaldet hyperpronation. Det bevirker overbelastning af især muskler og sener indvendigt på fod og underben samt for megen rotation og slitage i ankel og knæ.



Platfod: Fodens længdebue er for flad. Det bevirker, at foden fjedrer for lidt. Gangen bliver tung og stiv, hvorved hele kroppen overbelastes.

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



Mortons neurom: Ømme nerveknuder i forfoden på grund af nervetryk.

Skæv storetå: Skyldes oftest fejlbelastning - især hyperpronation eller spidse sko.

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



Nedsunken forfodsbue



Normal forfodsbue

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

Knyst på storetåens grundled: Det er et ømt knoglefremspring, der oftest skyldes skæv storetå.

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



Knyst

HVORDAN TRÆNER MAN FODEN?

Når man træner foden, træner man bevægelighed, smidighed, styrke og reaktionshastighed.

- *Træning af bevægeligheden*
- *Træning af smidigheden*
- *Styrketræning*
- *Fodmassage*

Bevægelighed

- Alle led skal bevæges igennem
- Tærne skal rettes ud, strækkes, bøjes helt, spredes og samles

Smidighed

- Hulfodssenen og achillessenen masseres og udspændes

Styrketræning

Det er især musklerne på den indvendige side af fod og underben, der skal genoptrænes. Det sker ved

1. 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 tær (som en bjørn).



4. at stå på ét ben længe. Hop på ét ben. Hold balancen.



5. at samle og sprede tærne så hårdt som muligt.

Fodmassage

Det giver velvære efter en lang dag med sko.

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

HVORDAN VÆLGER MAN SKO?

Mange fodproblemer skyldes fejlstillinger på grund af fodtøj. Det er derfor vigtigt med gode sko, som beskytter fødderne uden at genere.

Her er et par råd, når du køber sko:

- Brug bløde sko med stødabsorberende såler.
- Skoen skal være så stor, at tærne kan bevæges.
- Skoen bør være 8 mm 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"!





Ortopædkirurgisk Ambulatorium

Aalborg Sygehus:	Telefon 9932 2636
Frederikshavn Sygehus:	Telefon 9922 5730
Farsø Sygehus:	Telefon 9865 7217

Hjemmeside:

www.ortopaedkirurgi.nja.dk

