



DANSKE FYSIOTERAPEUTER

KROP & FYSIK

SUNDE FØDDER



Fødder

Dine fødder bærer dig gennem livet – fra dine første usikre skridt til aftenens sidste dans.

En sten i skoen

Når det går godt, mærker vi ikke fødderne; men bare en lille sten i skoen eller en vabel under storetåen gør en kæmpe forskel. Vi lægger vægten anderledes på foden eller bevæger os akavet for at undgå generne. Står det på over længere tid, kan selv den mindste ændring give gener ikke bare i foden, men også andre steder i kroppen.

Foden er kroppens fundament

Foden er et sandt mesterværk. Du kan gå på stranden, i skoven, over rødder og på asfalt uden at du mister balancen. Det kræver at foden tilpasser sig underlaget og på én gang er fleksibel, stabil, blød og stærk. Alle muskler, led og ledbånd skal arbejde sammen og fungere optimalt, for hvis blot én muskel eller ét led giver smerter, risikerer du at overbelaste kroppen og få ondt i fod, knæ, hofte eller ryg.

Denne pjece handler om hvordan en uhensigtsmæssig fodstilling kan overbelaste kroppen, og ikke mindst hvad du kan gøre ved det.



Fodens pronation

Kroppen får stød

Hver gang du tager et skridt, udsættes din krop for belastning. Når hælen sættes i jorden, opstår der et stød, som vil fortsætte op igennem kroppen hvis ikke det dæmpes. Derfor har kroppen en række støddæmpere. Den vigtigste er din fods evne til at falde indad (pronere) når den belastes. Normalt rammer foden jorden med ydersiden af hælen først. Hvis du kigger under dine sko, vil du ofte kunne se mærker efter slid på ydersiden af hælen. Det tyder på at du lander korrekt.

Efter fodens første kontakt vil foden begynde at falde indad (pronere), og belastningen flytter sig fra yderkanten af hælen til indersiden af foden (svangen). Pronationen gør at svangen dæmper stødet. Men bliver pronationsbevægelsen for stor eller for lille, kan kroppen overbelastes.

Hvilken type fod har du?

Fødder kan groft inddeles i tre hovedtyper:

- Platfod
- Normal fod
- Hulfod

Kig på højden af din svang: Hvis indersiden af din fod næsten rører jorden, har du sandsynligvis en platfod. Hvis buen i svangen er høj, har du en såkaldt hulfod, og hvis din fods svangbue hverken er høj eller lav, har du nok en normal fod.

Platfod

Ved platfod falder foden for meget indad (pronationen er forøget), fordi strukturerne i foden er for eftergivelige, hvilket medfører gentagne stræk på ledbånd og muskelsener. Det kan med tiden give gener som irritation i svangsenen, skinnebensbetændelse, akilleseneproblemer, løberknæ og smerter under hælen.

Hjælp til selvhjælp:

Foden er meget fleksibel og har brug for støtte:

- Brug støttende fodtøj med stiv hælkappe og opbygning i svang.
- Snør/luk skoen til – skoen hjælper kun optimalt hvis den sidder fast til foden.
- Få fremstillet indlæg som understøtter svangen.
- Lav kortfodsøvelser (se øvelse 2 side 8).

Hulfod

Ved en hulfod er strukturerne i foden meget stramme, og pronationsbevægelsen stoppes for tidligt. Derved får kroppen ikke dæmpet stødet, og de stramme ledbånd og muskelsener overbelastes. Det kan medføre gener som irritation i svangsenen, skinnebensbetændelse, løberknæ, smerter under hælen og akilleseneproblemer.

Hjælp til selvhjælp:

Foden er meget stiv og mangler støddabsorbering:

- Fodtøj skal være støddabsorberende.
- Indlæg kan give ekstra støddabsorbering og give foden en større trædeflade.
- Lav øvelser som smidiggør fodroden (se øvelse 5 side 10).

Fodtyper

A. Platfod: Lav svang
Overpronation



B. Almindelig svang:
Neutral pronation



C. Hulfod: Høj svang
Underpronation



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

Andre tilstande i foden som kan give smerter

Skæv storetå (hallux valgus)

En skæv storetå som nærmer sig de andre tæer mere og mere, skyldes ofte at man er begyndt at gå anderledes og ikke længere flytter vægten lige frem over storetåen, men mere ind mod midten.

Hjælp til selvhjælp:

- Årsagen til det ændrede gangmønster skal findes og korrigeres.
- Remme på sandaler skal ideelt set ligge bag ved storetåknysten, så de ikke er med til at trække tåen ind.
- Undgå spidse sko.
- Lav øvelser hvor du bevæger storetåen væk fra de andre tæer (se øvelse 3 side 9).



skæv
storetå





Nedsunken forfod

Smerter under forfodens trædepude kan skyldes nedsunken forfod, hvilket vil sige at de midterste tæers knogler rammer hårdere end normalt, fordi den tværgående fodbue ikke længere fungerer. Det øgede tryk på fodsålen kan give smerter og/eller hård hud. Foden bliver bredere når den tværgående fodbue giver efter, og det kan være svært at finde sko som er brede nok.

Hjælp til selvhjælp:

- Undgå høje hæle.
- Et løft fra en lille pude (en forfodspelotte), som placeres i skoen, kan hjælpe. Puden skal ligge meget nøjagtigt bag de midterste tæers trædepuder.
- Få fremstillet indlæg med forfodsløft.
- Lav øvelser hvor du samler ting op med fødderne eller strækker oversiden af foden (se øvelse 3 og 4 side 9).

Ovenstående problematikker kan give gener andre steder i kroppen, f.eks. smerter i knæ, ryg og hofte samt hovedpine – selvom den egentlige årsag stammer fra ændrede forhold i foden.

Heldigvis er det slet ikke umuligt at rette op på de skader der er sket. Du kan arbejde med bevægeligheden og styrken i foden, både ved at gå i fornuftigt fodtøj og gennem specifikke øvelser.

Øvelser

1. Selvmassage

Øvelsen udspænder fodens strukturer, masserer musklerne og øger blodomløbet i fødderne. Sid på en stol med god afstand mellem fødderne. Træn én fod ad gangen. Sæt foden på en ball-stick bold, fodrulle eller tennisbold, pres let ned, og kør i store cirkler under hele foden, også fodens sider. ½-1 minut med hver fod. *Variation:* Udfør øvelsen stående.



2. Kortfodsøvelse

Øvelsen styrker musklerne i svangen og i fodbuerne. Sid på en stol med god afstand mellem fødderne. Træn én fod ad gangen. Spænd muskulaturen i svangen, så svangen trækkes op, og foden bliver smallere og kortere. Hold tæerne i underlaget, og undgå at krumme dem. Mærk at svangen buer op under øvelsen. Føl evt. efter med fingrene. 3 x 10 gentagelser med hver fod. *Variation:* Når du bliver stærkere, kan du udføre øvelsen stående. Først på begge ben, og senere på ét ben.



3. Øvelse for tæer og forfod

Øvelsen styrker tæernes muskler og giver bevægelse i den tværgående fodbue. Sid barfodet på en stol. Hælen er placeret i gulvet, forfoden er løftet fri af underlaget. Krum tæerne sammen alt hvad du kan. Slap af og spred dernæst tæerne alt hvad du kan. Arbejd med fødderne skiftevis eller med begge samtidigt. 3 x 10 gentagelser med hver fod.

Variation: Du kan samle ting op med tæerne, f.eks. kuglepenne, papirkugler, legoklodser. Spil kryds og bolle med en i familien – med tæerne selvfølgelig!



4. Øvelse for nedsunken forfod

Øvelsen smidiggør strukturerne oven på foden. Sid barfodet på en stol, læg det ene ben over det andet. Tag fat om foden, og tryk tommelfingeren op midt i trædepuden under forfoden (så den tværgående fodbue genoprettes). Med den anden hånd tager du fat i de fire små tæer og bøjer dem ind under foden. Mærk et stræk oven på foden. Hold tæerne i den stilling lidt, og giv slip igen. Arbejd med strukturerne ½-1 minut med hver fod, gerne ofte i løbet af dagen.



5. Øvelse for fodroden

Øvelsen smidiggør de små led midt i foden. Sid barfodet på en stol. Læg det ene ben over det andet. Tag fat med højre hånd foran på anklen, og hold den fast. Venstre hånd tager fat på indersiden af foden, lige foran den anden hånd, med tommelfingeren ind under foden i svangen og de 4 andre fingre hen over vristen. Bevæg nu forreste hånd, så forfoden drejes i retning af svangen. Gøft sagt: Vrid foden som en karklud. Arbejd ½-1 minut med hver fod, gerne ofte i løbet af dagen.



6. Øvelse for musklerne der stabiliserer benet

Øvelsen styrker specifikke muskler i benet og hjælper dig under gang og løb. Stimulerer muskulaturen i svangen. Stå med siden op ad en væg. Placér inderste ben op ad væggen med let bøjet hofte og knæ. Det andet knæ skal være strakt (ikke overstrakt).

Pres knæ og underben ind mod væggen, som om du ville flytte den. Musklerne i standbenet holder benet i stilling. Hold presset indtil du bliver træt i standbenet. 2 gange med hvert ben.



Du kan få yderligere information om styrketræning og udspænding hos din fysioterapeut.



7. Balanceøvelse

Øvelsen træner balancen samt muskulaturen i ben, ankel og fod. God som genoptræning efter en forstuvet ankel. Stå på ét ben med knæet strakt (ikke overstrakt). Gerne på et hårdt gulv. Stå stille på ét ben. Kik lige frem, hold balancen, og spænd op i svangen. 2 x ½ minut.

Variation: Udfør øvelsen mens du børster tænder. Drej evt. samtidigt hovedet langsomt fra side til side, eller luk øjnene.



Guide til en god sko

God pasform, bevægelighed og støtte kendetegner en god sko. Skoen skal tillade bevægelse og samtidig understøtte foden.

Størrelse

- Længden bør være 10-15 mm længere end foden (foden rutscher ca. 5 mm frem).
- Børn skal have 7-10 mm som voksetillæg.
- Der skal være plads til at sprede tæerne.
- Der skal være en lige inderside som giver plads til en lige storetå.
- Tåkappen skal være så høj at der er plads til at bevæge tæerne frit (de presses opad under afsættet).
- Køb sko sidst på dagen – der er dine fødder størst.

Hælhøjde

- Hælhøjde 1-2 cm. Forfoden belastes ved høje hæle og kan på længere sigt give nedsynkning og smerte.

Sålen

- Skal være blød og let bøjelig, så man bevarer den optimale muskelfunktion og bevægelighed. Stødabsorbering er en fordel.

Støtte og lukkeanordning

- Hælappen skal være stabil og slutte fast om hælen.
- Hællejet bør danne en skål, evt. udvidet med en let forhøjning i svangen, så foden ikke glider unødigt frem i skoen.
- Åbningen i skoen skal være så lille/kort som mulig, så foden bliver holdt fast.
- Der skal være fast materiale fra sålen op til lukkeanordningen for at sikre stabilitet. Lukkeanordningen skal være regulerbar – enten med snøre eller velcro.

Undersøgelse og behandling

Det er vigtigt at finde frem til hvorfor der opstår gener i kroppen. Når man kender årsagerne, kan man sætte ind over for dem.

Du kan sandsynligvis have glæde af en undersøgelse hos en fysioterapeut hvis:

- "hjælp til selvhjælp" ikke har hjulpet dig,
- dine gener har stået på over lang tid,
- dine gener vender tilbage i forbindelse med bestemte aktiviteter.

En grundig undersøgelse af fodens stilling og funktion kan afsløre om der er sammenhæng mellem aktuelle gener i din krop og den måde din fod fungerer på. I forbindelse med dit arbejde kan det være relevant at kigge på underlaget som du går og står på, dit arbejdsfodtøj samt variationen i dine arbejdsstillinger (siddende/gående/stående). I forbindelse med dine motionsvaner kan det være relevant at kigge på eksempelvis løbebevægelsen, træningens mængde, intensitet, frekvens, underlag og udstyr, f.eks. sko eller beklædning.

Hos fysioterapeuten kan du få hjælp til at klarlægge årsagen til dine problemer og få rådgivning om hvad du kan gøre ved dem.

Behandlingen kan bestå af information, analyse af bevægelser, øvelser, tapening af overbelastede strukturer, massage af ømme muskler, ledbehandling, ultralyd, is/varme, fremstilling af indlægs-såler samt vejledning i træning og valg af udstyr. Find nærmeste fysioterapiklinik på www.krop-fysik.dk.

Har du problemer med sår, nedgroede negle, arvæv eller lign., eller har du diabetes, kan en fodterapeut være behjælpelig. Find nærmeste fodklinik på www.lasf.dk.



Vidste du at...

...foden er den del af kroppen som belastes allermest! Det moderne menneske tager dagligt op til 15.000 skridt – hvilket gennem livet bliver til flere hundrede millioner skridt!

...fodsålen beskytter foden, og den ændrer sig ved forskellige påvirkninger. Ved øget belastning dannes der hård hud. Kig på fodens hårde hudområder for at se hvor der er øget belastning!

...en person som vejer 70 kg, vil belaste hver fod med i alt ca. 100 tons for hver løbet kilometer!

...sukkersyge nedsætter følesansen – og det giver risiko for sår. Vær ekstra opmærksom – det er ikke sikkert du mærker hvis skoen ”gnaver”!

...mange fysioterapeuter kan fremstille skoindlæg der tager højde for lige netop din fods anatomi og funktion!

**KROP
& FYSIK**



DANSKE FYSIOTERAPEUTER

Tekst: Fysioterapeut Marianne Skytte Kongsted og
fysioterapeut, dr.med. Henning Langberg, www.fysiolab.dk
Redaktion: Marianne Nørup og Vibeke Pilmark
Layout og produktion: Mediegruppen
Tegninger: Jesper Frederiksen & Arne Elkjær
Fotos: Colourbox

Udgivet i april 2008 i samarbejde med Danske Fysioterapeuter.
Udgives af Krop & Fysik.

Yderligere eksemplarer kan købes hos Krop & Fysik
og kan bestilles via internettet på www.krop-fysik.dk
eller telefonisk på 7584 1200.



SKRÆDDERSYET fodkomfort

Formthotics er et revolutionerende termoplastisk indlæg, som med specialudstyr hos forhandlerne på få minutter formes præcis til dine fødder.

Er du aktiv sportsudøver -
eller bare træt af ømme fødder?

Har du normale fødder - eller problemfødder?



- fordeler belastningen jævnt under hele foden
- modvirker ømme, overbelastede, trætte fødder
- er effektiv ved hælsmarter, skinnedensmerter, akillesnesmerter og nedsunken forfod
- forebygger skader

Læs mere på

www.sportspharma.dk

Tlf: 7584 0533