

Sahva

Bliv klogere på dine fødder



Fødderne er placeret langt fra hovedet. Måske er det derfor, at mange mennesker ikke giver fødderne så meget opmærksomhed i det daglige. Først når fødderne højlydt begynder at protestere, stopper man op. Det kan være en sten i skoen, en smertende hæl, nedgroede negle, klemte tæer eller knyster, der sender jag af smerte op gennem kroppen.

Vi stiller dagligt store krav til vores fødder. Vi forventer, at fødderne uden besvær bærer os gennem dagen, og at fødderne tåler alt fra små stiletter til tunge vaders. Langt hen ad vejen opfylder vores fødder deres funktion, som de skal. Føddernes 26 knogler, ledkapsler og muskler kan holde til rigtig meget. Måske er det også derfor, de færreste af os bruger meget tid på at pleje fødderne. Vi cremer kroppen, træner overarmene, motionerer lunger og hjerte, men fødderne må ofte klare sig selv.

Mange fødder lever et hårdt liv. Derfor oplever en del mennesker, at fødderne begynder at sige fra ved at blive trætte, ømme og smertefulde. Føddernes dårlige kondition kan også give sig til udtryk i problemer med både knæ, hofter og ryg. Det er noget, mennesker i alle aldre kan opleve. Hvis du har knas med dine fødder, anbefaler vi derfor, at du kontakter din lokale Sahva og får en snak med én af vores fodspecialister. Sahva analyserer over 10.000 par fødder årligt, så vi kan let finde ud af, hvad dine fødder mangler, for at få det godt.

Du kan også selv gøre meget. Denne fodguide forklarer årsagen til nogle af de mest almindelige fodskavanker, og du vil blive vejledt i, hvad du kan gøre for at hjælpe dine fødder tilbage til topform.

Smerter i fødderne

Skader, sygdom, genetisk arv, overvægt og uhensigtsmæssige sko er blandt de hyppigste årsager til ømme fødder eller tæer.

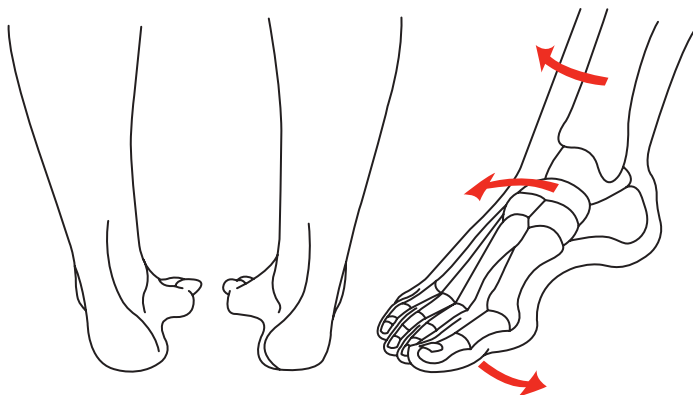
Uanset årsagen er smerter i fødderne næsten altid resultat af uhensigtsmæssigt brug af fodens knogler og muskler. Foden er fundamentet for resten af kroppen.

De mest almindeligste årsager til fodsmerter

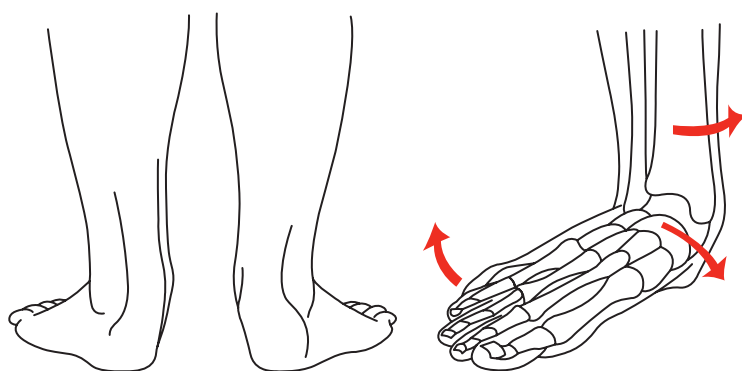
1: Platfod (hyper pronations-foden, Pes valgus eller mobil platfod): Blødere led end hensigtsmæssigt medfører, at din fod ved belastning vælter indad i mellemfoden - også kaldet hyperpronation.

2: Hulfod (hyper supinations-foden eller Pes Cavus): Alle fodens knogler er her spændt så hårdt op, at det er svært at opnå balance, mobilitet og stødabsorption, som ellers er nogle af fodens vigtigste funktioner.

3: Den stive platfod (Rigid Pes Planus Valgus): Her er knoglestrukturer, modsat hulfod, låst i sammenfaldet tilstand. Dette medfører, at foden ikke kan balancere, stødabsorbere eller bevæge sig optimalt.



Hulfod (hyper supinations-foden eller Pes Cavus)



Platfod (hyper pronations-foden, Pes valgus eller mobil platfod)

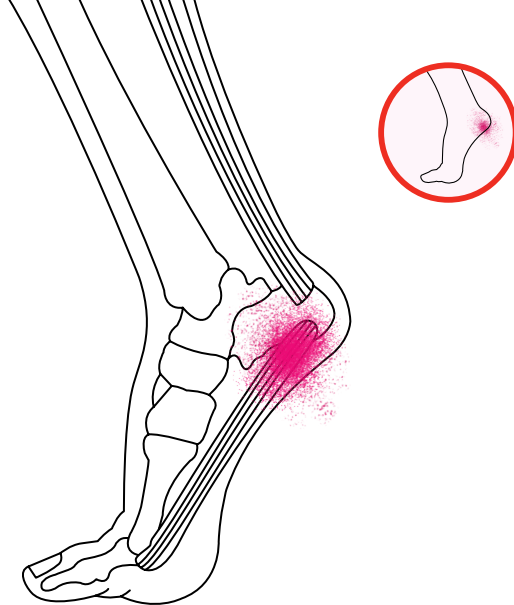
Når muskulaturen kommer på overarbejde

Begynder foden at gøre ondt, grundet slitage og eller arvelige forhold, er muskulaturen ofte det første, som bliver ramt. Muskulaturen i fødderne kommer på overarbejde i forsøget på at rette foden op.

Dette medfører, at fodens sener og led overbelastes. Over tid giver disse også efter for belastningen. I sidste ende skrider et eller flere led ud af position, hvilket kan give sig til udtryk i følgende:

- En mellemfod, hvor svangbuen er sunket. Dette skyldes, at en stor del af fodknoglerne ligger i vejen for hinanden, således at normal stødabsorption i foden nedsættes eller helt udelukkes.
- En forfodsbue, som er sunket sammen og derfor afklemmer nervetråde og blodkar. Dette medfører smerter eller summende tæer, samt dannelse af hård hud og ligtorne.
- Forfodsknyster, er tegn på, at led er skredet. Disse knyster er ikke alene svære at finde sko til, men kan være ophav til store smerter på grund af den forkerte ledposition og den store slitage, som uegnet fodtøj medfører.

Sahva Hælsmerter



Ved hvert skridt, du tager, bliver hælen slået i underlaget med stor kraft og udsættes dagligt for stor belastning. Fodens og underbenets knogler, ledbånd og muskulatur samt hælen er skabt til at balancere kroppen, ligesom de sammen skal sikre en god stødabsorption. Hvis foden udsættes for kraftige belastninger eller belastninger over længere tid, kan der opstå smerter i hælen.

80% af alle hælsmerter skyldes:

Platfod

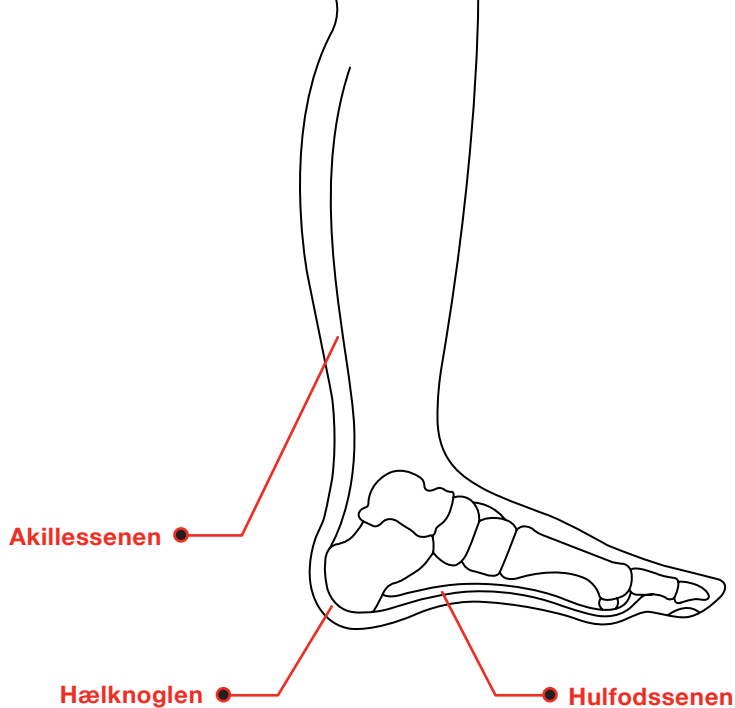
Den absolut mest almindelige årsag til hælsmerter mærkes på indersiden af hælen som en strålende smerte frem under hælen og svangen.

Smerten skyldes, at hulfodssenen, der har til opgave at løfte svangbuen op, er betændt på grund af overbelastning. I de værste tilfælde opgiver den helt at fungere.

Ud over hælsmerter kan platfod også give symptomer i form af træthed og i værste fald smerter i fødder, læg, ryg og nakke. Desuden er knyster, forfodsplatfod, hammertæer og smertende eller sovende forfod ofte direkte afledt af den overbelastede hæl og mellemfod.

Hælspore

Betændelse (inflammation) af hulfodssenen (fasciitis plantaris) er af og til forbundet med en hælspore. En hælspore er en knogledannelse, som ses ved langvarig overbelastning af hulfodssenefæstet på hælknoglen. Hælsporen er således en følge af overbelastningsskaden og ikke årsagen hertil. Hvis du først har dannet en hælspore, forsvinder den aldrig. Hælsporen har ingen praktisk betydning og kræver ikke behandling. Hos Sahva kan vi dog gøre meget for at mindske eventuelle smerter, ligesom vi kan være behjælpelige med at forebygge hælspore.



Dette kan Sahva hjælpe dig med

Behandlingen af førnævnte to typer hælsmerter er i hovedtræk ens: I begge tilfælde er det vigtigt at stabilisere foden, således balance og korrektion af kollapsede knoglestrukturer bliver genskabt.

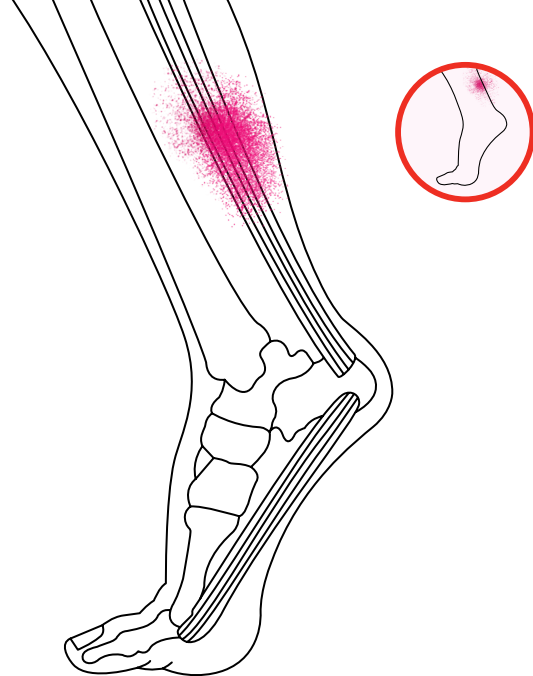
I praksis opnår du stabilisering ved at gå med et **indlæg**, der kan sikre din fod den rette balance sammen med en **stabil og stødabsorberende sko**, der passer til din fod. Herved opnår du som regel, at smerten aftager og med tiden forsvinder. Dine fødder kan nu arbejde balanceret og være det fundament, der sikrer dig en optimal kropsholdning.

I begyndelsen kan det være en god idé at sikre stødabsorption af hælen i form af en **gelehæl**. Den øger hælhøjden let, og tager derved lidt af trækket væk fra de spændte sener.

Hos Sahva er personalet specialuddannet i at vejlede omkring valg af **indlæg og gode sko**, der understøtter dit behov. Vores butikker har endvidere et stort sortiment inden for **hælaflastning**. Spørg derfor altid personalet til råds, så du er sikker på at finde det helt rigtige produkt.

Sahva

Achillessenen



Achillessenen er den største og stærkeste sene i kroppen. På trods heraf er det ofte ved denne sene, der opstår senebetændelse (inflammation) eller delvis eller total bristning af achillessenen. Achillessenen forbinder underbenet med hælbenet. Achillessenen og lægmusklerne bruges ved tåstand, fodafsæt, gang, løb og hop. Belastningen på achillessenen kan ved afsæt under løb være op til ti gange kropsvægten. Både motionister og elitesportsfolk kan få achillessenebetændelse eller bristning.

Achillesenesmerter

Smerten mærkes specielt langs senen og ved senetilhæftningen på hælbenet. Du vil ofte opleve stivhed og smerter ved igangsætning efter aktivitet. Over tid bliver smerten gradvis forværret fra let til stærk smerte, specielt hvis du fortsætter med at belaste lægmusklen og achillessenen.

Achillessenebetændelse og -skader forekommer oftest hos folk, der dyrker sport, hvis de øger deres træningsintensitet og -mængde for hurtigt. Dette giver ikke senen den nødvendige tid til at vænne sig til den øgede belastning. Sportsgrene, som kræver mange hop samt kraftig acceleration og hurtige opbremsninger, kan også forårsage achillessenebetændelse, da senen også her udsættes for kraftige belastninger. Træning på uhensigtsmæssigt underlag, løb op ad bakke samt brug af uhensigtsmæssige sko vil også kunne medvirke til achillessenebetændelse. Lidelsen kan forårsages af gradvis overbelastning, men også ved en enkelte bevægelse, som giver kraftig belastning på senen.

Årsag

Når foden står hyperproneret (vælter indad) bevirker det, at fodbuen flades ud. Dette medfører, at achillessenen strækkes mere end normalt, og dermed bliver mere stram. Dette ekstra stræk resulterer i øget belastning på achillessenen og hælbenet.

Højhælede sko

Hvis du går meget i højhælede sko, vil achillessenen vænne sig til dette og blive gradvist mere spændt og forkortet, fordi du i højhælede sko ikke har mulighed for at strække lægmusklen/senen ud i fuld længde. Når du herefter skifter til sko med en normal/flad bund, vil senen blive strakt ud til normal længde, hvilket kan medføre, at den bliver overbelastet, og smerter opstår.

Fod-deformiteter

Du kan have en medfødt fejlstilling af foden, som stresser achillessenen og medfører overbelastning af senen og dermed inflammation. Både hulfod og stiv platfod kan give achillesseneproblemer.

Dynamiske forhold, muskelstyrke, løbestil

Achillesseneproblemer ses ofte hos personer med korte, stramme achillessener, der medfører, at foden ikke kan bøjes tilstrækkeligt opad. Ligeledes vil løbere, der lander på forfoden til forskel fra på hælen, være mere udsatte. Løb på asfalt og i hårde sko vil give kraftigere vibrationer og belastning i achillessenen, når foden rammer underlaget.

Dette kan du selv gøre

Har du achillesseneproblemer skal du straks stoppe med den aktivitet, der har udløst problemet – så er chancen for hurtigt at komme over tilstanden størst. Statistisk set er det meget vanskeligt at komme af med lidelsen, hvis den har stået på i mere end seks måneder. Dette kan du gøre:

- Udstrækning og træning af lægmuskel og achillessene øger smidigheden og nedsætter belastning
- Undgå at stå op for længe. Sid ned, gerne med benene op, brug evt. afkøling med is
- Undgå at løbe/dyrke sport på hårdt/ujævnt underlag og undgå løb op ad bakke

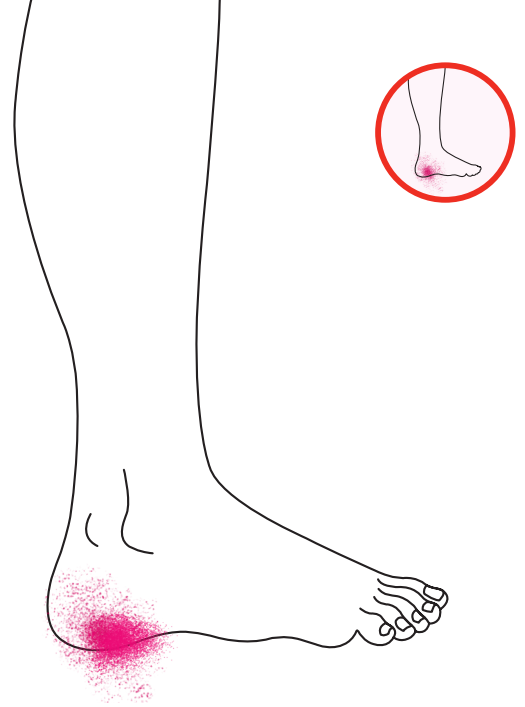
Dette kan Sahva hjælpe med

Indlæg, der kan sikre din fod den rette balance sammen med en **stabil og stødabsorberende sko**, der passer til din fod. Herved opnår du oftest, at smerten aftager og med tiden forsvinder. Dine fødder kan nu arbejde balanceret og være det fundament, der sikrer en optimal kropsholdning.

Vidste du...

Achillessenen har relativ sparsom blodforsyning i området fra 2-6 cm over hælbenet. Dette i kombination med den meget høje belastning af senen gør den sårbar, idet den sparsomme blodforsyning svækker senens evne til hurtig restitution af småskader.

Sahva *Hælpuden*



Under hælen findes en fedtpude, der fungerer som beskyttelse og stødabsorption for hælknoglen. Det er fedtpuden, der giver hælen sin runde facon.

Hælpudesmerter

Smerter i hælpuden kan opstå ved gentagne hårde belastninger som for eksempel ved løb eller spring, hvor der landes på hælen. Smerter kan også opstå ved hårde belastninger i sko uden stødabsorbering.

Årsag

I enkelte tilfælde kan fedtpuden helt ødelægges, hvis den udsættes for et meget kraftigt slag for eksempel fald fra større højde. I de tilfælde, hvor fedtpuden er ødelagt, ses en udposning af fedtpuden på siderne af hælen.

Dette bør du selv gøre

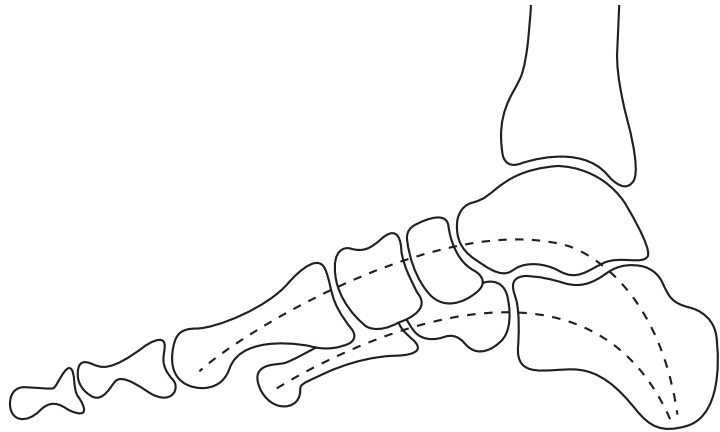
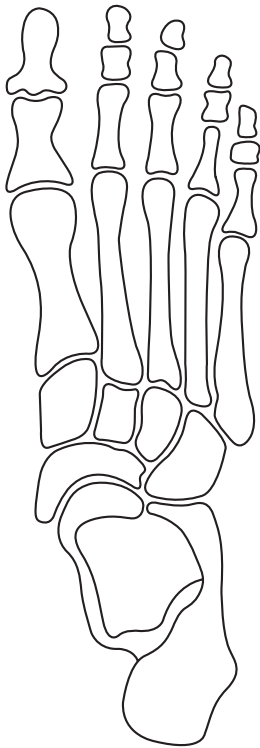
Aflastning af den smerteudløsende aktivitet.

Dette kan Sahva hjælpe med

Sahva kan hjælpe med at finde en **stødabsorberende, stabil sko**, der sidder tæt om hælen. Endvidere vil vi vejlede i korrekt **silikoneindlæg med hælkop**, der samler fedtpuden sammen om hælbenet.

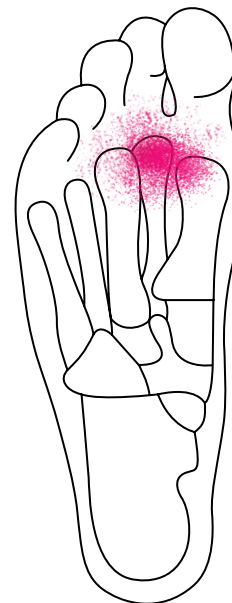
Mellemfoden

Af naturlige årsager kan de problematikker, som er forårsaget af hul-eller platfødder, også medføre svære mellemfodssmerter, idet knoglerne står ude af balance i forhold til hinanden, og dermed trykker og skurer uhensigtsmæssigt mod hinanden - se tegningen nedenfor af disse kubeformede knogler. Der skal ikke meget fantasi til at forestille sig, at det går gruelig galt med "mekanikken", hvis de skubbes ud af position.



Sahva

Forfodssmerter



Forfoden består af 19 ledflader og tilhørende knogler, som skal arbejde sammen om at skyde foden fra underlaget ved gang og løb.

Forfodens trædepude

Forfodssmerter mærkes ofte ved forfodens trædepude, men forekommer også i tæerne. Lidelsen er hyppig.

Tilstanden kan have rigtig mange årsager og kan være meget svær at udrede klinisk.

Nervesmerter (metatarsalgi)

Smerterne kan være alt fra en vag, diffus smerte til en svær skærende smerte med udstråling til en eller flere tæer.

Årsag

Alle forhold, der medfører en øget belastning på forfoden, kan udløse forfodssmerter:

- Slidgigt
- Sammenvoksninger
- Overvægt/graviditet
- Fodtøj med høje hæle og/eller tynd sål
- Hulfod (høj svang), hvor vægten overvejende ligger på forfod og hæl
- Fødder, hvor anden og evt. tredje mellemfodsknogle er meget lang (Det kan Sahvas fodspecialist aflæse)
- Hammertæer og klotæer (der presser mellemfodsknoglernes ledhoveder mod underlaget)
- Stram achillessene eller stift fodled, der hindrer den normale opadbøjning af foden under gang
- Hallux valgus (der svækker storetåen, hvorved vægten forskydes til resten af forfoden under gang)
- Gigt (leddegigt, urinsyregigt, anden ledbetændelse)
- Irritation eller afklemning af forfodens nerver
- Sukkersyge (diabetes)
- Udtynding af forfodens trædepude (kan være et aldersfænomen) eller beskadigelse af forfodens trædepude ved slag etc.

Dette kan du selv gøre

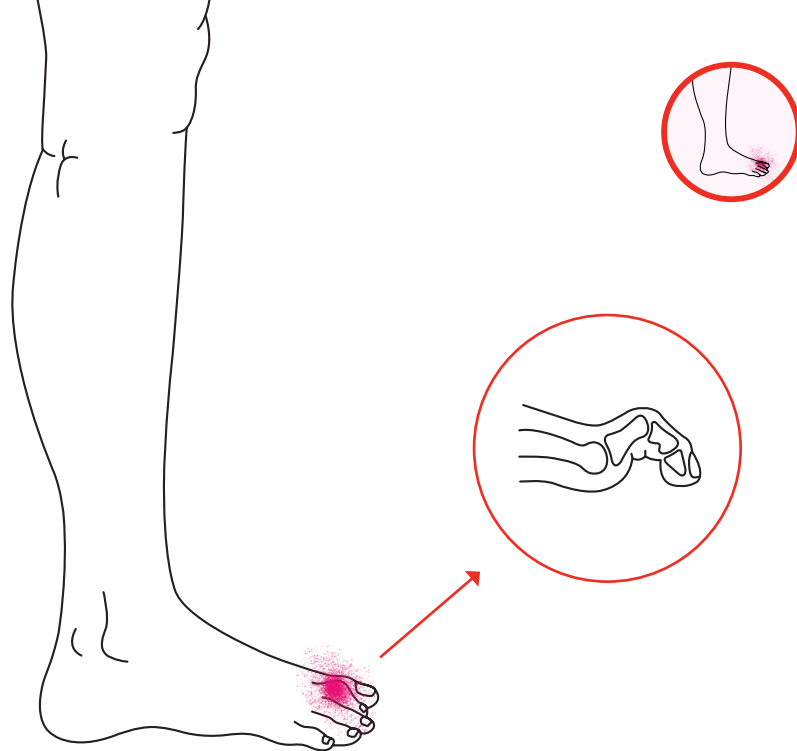
Hvis du har diabetes eller dårligt kredsløb eller sår, bør du konsultere din læge, før du forsøger at behandle selv. Men generelt kan vi anbefale:

1. Undgå sko med høje hæle eller tynde såler. Skoene skal være rummelige.
2. Undgå at gå barfodet på hårde flisegulve
3. Hold en vægt, der svarer til din højde og bygning
4. Genoptræn fodens muskulatur
5. Aflast fødderne så meget som muligt: smid skoene, bevæg tæerne og sid med fødderne højt, når det er mulig.
Bevæg fodleddene og alle led i foden
6. Udspænd achillessenerne

Dette Sahva hjælpe med

Indlæg, der kan sikre din fod den rette balance sammen med en **stabil og stødabsorberende sko**, der passer til din fod. Herved opnår du oftest, at smerten aftager og med tiden forsvinder. Dine fødder kan nu arbejde balanceret og være det fundament, der sikrer dig en optimal kropsholdning.

Sahva *Hammertå*



En hammertå er en meget hyppig deformitet af anden, tredje eller fjerde tåen. Tåens mellemlid, yderled eller begge er her bøjet, når man står op. Hvis begge led er bøjet, kaldes det en klotå. Hertil hører også en overstrækning af tåens grundled. Som regel er anden tå mest deform.

Ømhed af tærne

I begyndelsen er hammertåen fleksibel. Det vil sige, at tåen kan rettes helt ud, hvis du trækker i den. Hvis der ikke tages forholdsregler på dette tidspunkt, kan hammertåen blive rigid, hvilket vil sige, at tåens mellemlid eller yderled ikke længere kan strækkes ud.

En fleksibel hammertå giver ikke særlige symptomer i begyndelsen, men efterhånden som tåen stivner, begynder oversiden af de bøjede led at støde mod skoens overlæder. Dette giver ømhed i tærne. Ofte kan man se lidt rødme og hævelse på tåledenes overside, ligesom vabler og hård hud kan forekomme efter længere tids gang. Dette kan resultere i ligtorne og eventuelt sår. Hvis yderleddet også er bøjet, kommer der hård hud eller ligtorne på spidsen af tærne, hvilket kan være smertefuldt. Er yderleddet kraftigt bøjet, kommer neglen i kontakt med jorden. I så fald bliver neglen øm og med tiden fortykket og deform.

Under forfodens trædepude øges belastningen ud for hammertåen, og tåen bliver mindre effektiv til at overføre vægten und-er gang. Dette giver forfodssmerter og dannelse af hård hud i området.

Årsag

Der er flere årsager til hammertådannelse. Anvendelse af for småt fodtøj er oftest en meget væsentlig årsag, især for anden tås vedkommende, hvis den er længere end storetåen. Hvis tåen i længere perioder holdes bøjet, bliver muskler og sener kortere, og til sidst vil tåen ikke længere kunne strækkes ud. Sko med spidse snuder er særligt tilbøjelige til at fremkalde denne problematik (og andre tå- og fodproblemer, især hvis der samtidig er en høj hæl, fordi foden da presses frem i skoen).

Dette kan du selv gøre

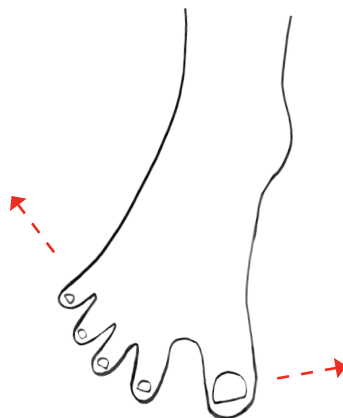
1. Hvis du har sukkersyge, nedsat følesans i fødderne eller dårligt kredsløb, bør du kontakte din læge, før du forsøger at behandle selv.
2. Sørg for, at dine sko er tilstrækkelige lange og har en passende vidde. Også voksne menneskers fødder bliver større med tiden – både i bredden og i længden. Tåboksen skal være så bred og høj, at tæerne ikke klemmes af overlæderet.
3. Stræk hyppigt tæerne ud. Træn fodens muskler for at opretholde fodens normale funktion. (Træningen kan for eksempel udføres, mens du ser tv eller læser – det behøver faktisk ikke at koste ekstra tid).

Dette kan Sahva hjælpe med

1. Er der tale om en fleksibel hammertå, kan du ofte aflaste dine tæer og forfod med et **forfodsindlæg (forfodspeltte)**, hvis det er den eneste fodproblematik, der er konstateret.
2. Er der derimod tale om en stiv hammertå er det alene et **individuelt fremstillet indlæg**, der kan aflaste dine tæer og forfod, idet en pelotte her blot vil forværre problematikken.

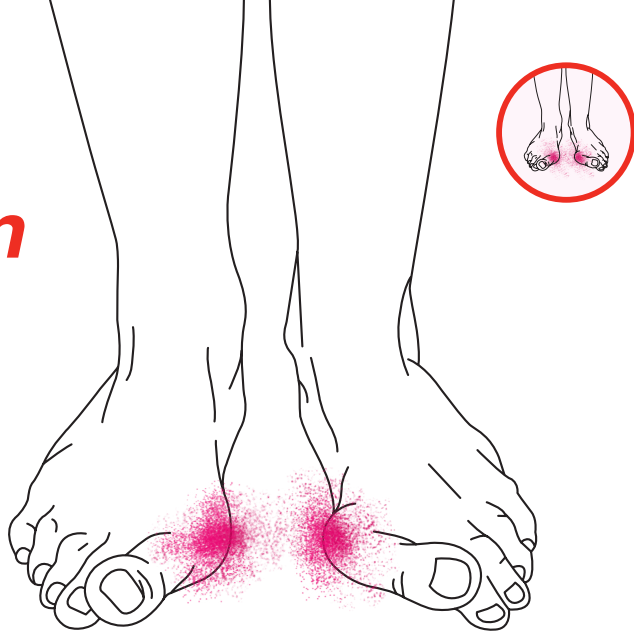
Øvelse med tæerne

Spred tæerne og bevæg dem så meget som muligt. Prøv især at få storetåen ud i den rigtige stilling. Du kan tage hænderne til hjælp i starten, hvis det kniber med at få tæerne til at flytte sig. Senere kan de selv!



Sahva

Knyst ved storetåen **/ hallux valgus**



Knyst ved storetåen (hallux valgus)

Hallux valgus er fagudtrykket for en skæv storetå og knystdannelse ved storetåens grundled. Ofte hæver knysten og bliver øm på grund af tryk fra fodtøjet. Lidelsen er meget hyppig, idet op mod halvdelen af voksne kvinder har hallux valgus i større eller mindre grad. Ni ud af ti med hallux valgus er kvinder.

Smerter og rødme

Det første symptom på knyster er ofte smerter og rødme på siden af storetåens grundled efter anvendelse af uhen-sigtsmæssigt fodtøj. Der kan forekomme vabler eller sår på knysten eller hævelse og hård hud. En dybereliggende væskefyldt hævelse på knysten kan skyldes slimsækbetændelse grundet fodtøjets tryk på knoglen. Lidelsen ledsages ofte af generelle forfodssmerter samt rotation af storetå. (Se overstående illustration)

Storetåens skævestilling bringer anden tå under pres. Eventuelt kan storetåen skride ind under eller hen over anden tå og medføre fejlstilling af anden tåen, der ofte bliver skæv. I en normal fod overføres op mod 70% af kroppens vægt over på storetåen ved almindelig gang. Når storetåen bliver skæv, overfører den en langt mindre del af vægten, og gangen bliver mere ustabil. Vægten overføres i stedet til resten af forfoden.

Årsag

Knyster tilskrives ofte anvendelse af for små, spidse sko og især høje hæle, som presser foden frem i den spidse sko, men det er langt fra den eneste årsag. Der er nemlig et tydeligt arveligt moment i lidelsen. Hos nogle kvinder udvikles el-ler forværres tilstanden i forbindelse med graviditet, hvor fødderne bliver lidt bredere. Men i ni ud af ti tilfælde hænger det sammen med, at dine fødder hyperpronerer (vælter indad).

Knyst hos børn og unge

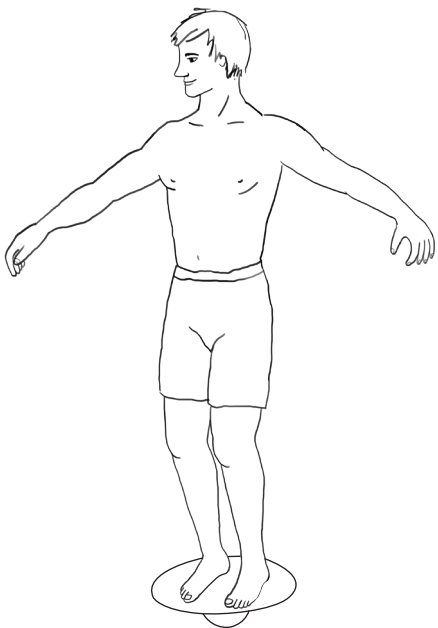
Det er ikke helt ualmindeligt at se udvikling af hallux valgus og knyst hos 10-15-årige – især piger. Her er valget af fladt, stabilt og forfodsrummeligt fodtøj særligt vigtigt sammen med et par individuelt fremstillede indlæg, der skal holde foden korrigeret og på plads under vækstfasen.

Dette kan du selv gøre

1. Forebyggelse er altid bedre end behandling. Sørg for, at dine sko er tilstrækkelig store. Også voksne menneskers fødder bliver større med tiden – både i bredden, højden og længden. Undgå korte, spidse eller snævre sko. Hælen bør ikke være højere end 4-5 cm. Hvis du allerede har knyst eller forfodssmerter, kan hælen med fordel være lavere.
2. Træn for eksempel dine fødder på et vippebræt.

Dette kan Sahva hjælpe med

Indlæg, der kan sikre din fod den rette balance sammen med en **stabil og stødabsorberende sko**, der passer til din fod. Herved opnår du oftest, at smerten aftager og med tiden forsvinder. Dine fødder kan nu arbejde balanceret og være det fundament, der sikrer en optimal kropsholdning.



Øvelse på balancebræt

Øvelsen hjælper dig til at styrke balancen, benmuskler og ankelmuskler samtidig med fodens og tæernes muskler styrkes. Placér dig stående på balancebrættet (kan købes hos Sahva) med let bøjede knæ og begge fødder parallelle. Støt dig evt. til noget, når du stiller dig på brættet og balancerer. Gentages to gange á 30 sek. med en lille pause i mellem. Prøv at udføre øvelsen uden at holde fast i noget.