



PAS GODT PÅ DINE FØDDER

Har man diabetes, er fødderne særligt udsatte for komplikationer. En analyse af fødderne, gode sko og regelmæssig pleje kan forebygge eventuelle problemer.

Af Christina Wex

”Vi anbefaler, at man får lavet en analyse af sine fødder, hvis man har fået stillet diagnosen diabetes,” siger ortopædisk sko- og indlægsspecialist Christine Brix Harkamp fra Sahva. På 40 klinikker rundt omkring i landet vejleder Sahva blandt andet om sunde sko med optimal komfort til fødderne. Målet er at sikre kunderne et aktivt liv med god livskvalitet.

”Det er velkendt, at netop fødderne er et udsat område, når man har diabetes, men mange problemer kan forebygges med de rigtige sko, strømper og ikke mindst den rette pleje. Fødderne skal være med os igennem hele livet og fortjener masser af kærlighed.”

Følesansen påvirkes

En af følgesygdommene ved diabetes kan være dårligt blodløb og nerveskade, som ofte rammer fødderne. Det betyder, at følesansen nedsættes.

”Det er noget, man godt kan komme til at overse i begyndelsen, fordi man ikke rigtig mærker det. Med tiden kan man komme til at opleve en brændende følelse under fødderne, en oplevelse af, at fødderne sover, eller at man går på vat. Man kan også helt miste følesansen.”

Mister man følesansen, er man i risiko for at få sår på fødderne, som man ikke opdager, og de kan udvikle sig slemt.

”I yderste konsekvens kan nerver også gå til grunde.”

Forebyg komplikationer

Budskabet er meget enkelt, at man skal sørge for at holde øje med fødderne for at undgå komplikationer.

”Der er meget, man selv kan gøre. En fodterapeut kan foretage en omhyggelig analyse af føddernes tilstand og vurdere, hvilke sanser, der eventuelt måtte være nedsatte, og om der er en fejlstilling, som man bør få rettet op på med indlæg,” siger Christine Brix Harkamp.

Fejlstilling kan nemlig resultere i vabler og hård hud, og det er tegn på, at huden er overbelastet.

”Når huden bliver overbelastet, stiger risikoen for at få revner og sår, og herfra kan det udvikle sig til noget mere kompliceret.”

Christine Brix Harkamp anbefaler, at man højst tager fodbad fem minutter ad gangen, fordi længere ophold i vand øger risikoen for revner og sår. Et almindeligt brusebad efterfulgt af en god creme på fødderne er meget bedre, og så bør fodterapien overlades til en professionel behandler.

Større fødder med alderen

En af de ting, som mange glemmer, uanset om man har diabe-

tes eller ej, er, at fødderne bliver større med alderen. De bliver lidt mere flade, og skal have mere plads i skoene.

”Man skal huske at justere sin skostørrelse i forhold, så der er plads til både foden og tærne, måske endda til et indlæg. Samtidig må foden ikke glide rundt i skoene, for derved opstår risikoen for at få lavet mærker og tryk.”

Har man fodproblematikker, som gør at man ikke kan købe almindeligt fodtøj, kan man - hvis ortopædkirurgen har vurderet det, søge sin kommune om ortopædisk fodtøj, understreger Christine.

Ortopædisk fodtøj kan inddeles i forskellige kategorier:

- Fabriksfremstillet fodtøj, som har mere støtte end en standardsko. Hælkappen er stabil, og sålen er fast.
- Semi-ortopædisk fodtøj som er lavet over en standard læst, hvor der er mulighed for at tilpasse ud fra særlige krav til funktion. Det kan for eksempel være at indbygge en forhøjelse, skabe øget volumen eller gøre plads til hammertær.
- Individuelt fremstillet fodtøj (tidligere kaldet håndsyet) er det fodtøj der kan laves, hvor de andre kategorier ikke er tilstrækkelige. Dette laves over en individuelt tilpasset læst, som passer til den enkelte bruger.

Fødderne skal have kærlighed

”Fødderne er pakket ind størstedelen af tiden. Vi skal pakke dem ind i det rigtige for at passe bedst muligt på dem.”

Endelig er der de vigtige råd til en sund livsstil, som også har afgørende betydning for føddernes tilstand.

”Man skal stadig huske at leve efter KRAM og forholde sig til Kost, Rygning, Alkohol og Motion, for her kan man virkelig gøre en forskel selv,” understreger Christine Brix Harkamp.

Man kan få en gratis vurdering af sine fødder hos Sahva ved at bestille tid hos deres kundeservice på 7011 0711.

FAKTA

Sahva har mere end 40 klinikker fordelt over hele landet, hvor fagligt dygtige specialister står klar til at hjælpe med individuelt tilpassede hjælpemidler af højeste kvalitet. Med kunden i centrum udvikler og designer Sahva højteknologiske ben- og armproteser, skinner og korsetter, brystproteser og kompressionsprodukter, samt ortopædisk fodtøj og indlæg. Sahva vejleder også i sunde sko med optimal komfort til dine fødder, så du får mulighed for et mere aktivt liv med en højere livskvalitet.

Læs mere på www.sahva.dk