

Sunde fødder med SADF

-Den normale fod

Fødderne er en vigtig del af bevægeapparatet, og for at normale kropsfunktioner kan ske uhindret. Problemer i fødderne kan hurtigt betyde ændringer i den normale gang, med påvirkning ikke bare i fødderne, men også i ankler, knæ, hofter, ryg samt nakken. Foden består af 26 knogler, flere lag muskler, sener, finmasket blodkar- og nervesystem samt en stærk og hel hud. Grundet sin specielle opbygning tåler foden kraftige belastninger, og den afværger stød op igennem resten af kroppen. Foden bliver under gang først sat i underlaget med hælen, hvorefter den yderste mellemfodsknogle og til slut tæerne også rammer underlaget.

Den normale fod har en let svangbue med god plads imellem tæerne, der alle peger fremad, og hvor storetåen normalt er den længste. Neglene har en let lyserød farve med hvidlig halv-cirkel ved neglerøden, og huden har en velcirkuleret farve og er veltempereret og smidig.

Fødderne kan være deforme fra fødslen eller forandres med tiden af nedarvede problemer, fysisk slidtage eller sygdomsrelaterede komplikationer. Udefrakommende faktorer som brug af uhensigtsmæssigt fodtøj, fejlklip af neglene eller traumer kan ligeledes ændre føddernes oprindelige form, og dermed give skader, der kan forplante sig i resten af kroppen.

Vil du vide mere om, hvordan du passer bedst på dine fødder, så kontakt da din lokale SADF-fodplejer.

Hilsen din SADF-fodplejer

