

Sunde fødder med SADF

-Vejledning til kunder med hul fod

Hul fod er en tilstand, hvor foden har en højere svangbue end normalt. Årsagen til hul fod kan skyldes arvelighed med svage muskler og/eller led, samt opstå ved brug af smalle og spidse sko. Lidelser som diabetes og spasticitet kan også medvirke til hul fod.

Ved hul fod kan der opstå smerter lokaliseret til ydersiden af foden og i forfoden, da det ved udtalt hul fod nærmest kun er hæl og forfod, der bruges ved gang. Uden behandling kan der med tiden udvikles hammertæer, hvormed der også kan opstå forfodsplattfod og knystdannelse ved storetåens grundled.

Sådan hjælper du dine fødder bedst:

- Lav fodgymnastik dagligt og hold led og sener smidige og bevægelige.
- Brug dagligt en god fodcreme for at minimere den hårde hud – specielt på forfoden.
- Køb fodtøj, der støtter godt i svangen, så hæl og forfod aflastes.
- Kontakt din lokale SADF-fodplejer for råd og vejledning omkring sål/indlæg med et godt svangløft evt. med pelotte ved let hul fod.
- Ved udtalt hul fod vil din SADF-fodplejer sende dig videre til egen læge, der stiller diagnosen hul fod, hvormed der er mulighed for specialdesignet indlæg eller sko ved bandagist eller ortopædskomager.

Hilsen din SADF-fodplejer

