

# Sunde fødder med SADP

## -Vejledning til kunder med gigt

Ved gigt kan senkomplikationer til sygdommen give forandringer i dine fødder:

- Ændring af tæernes og føddernes form.
- Hævede led kan blive trykket i fodtøjet, hvormed der er risiko for hårdhudsdannelser og sår.
- Tør og skrøbelig hud med hudrevner kan opstå efter lang tids brug af binyrebarkhormoner.
- Hårdhudsdannelser og ligtorne tyder på fejlstilling i fødderne, hvilket kan påvirke din måde at gå på.
- Svampeangreb og bløde ligtorne imellem tæerne kan opstå, hvis fejlstilling i tæerne gør soignering mere besværlig.

### Sådan hjælper du dine fødder bedst:

- Hold fødder og tæer i gang ved at lave fodgymnastik dagligt - kun til smertegrænsen!
- Fodtøjet bør sidde ordentligt på fødderne med rigeligt plads, hvis tæerne begynder at ændre stilling.
- Anvend korrigerende indlæg eller brug håndsytet fodtøj, hvis fejlstillingerne begynder at påvirke din gang med smerter til følge.
- Benyt egnede aflastninger hvor nødvendigt for at undgå af hårdhudsdannelser og sår.
- Er huden tør og skrøbelig anvendes en fed creme dagligt.
- God daglig fodhygiejne for at undgå bløde ligtorne og infektioner - hold huden imellem tæerne ren og tør.
- Få tjekket dine fødder hos en SADP-fodplejer og få rådgivning vedr. ovenstående.

Hilsen din SADP-fodplejer

