

Sunde fødder med SADF

-Vejledning til kunder med skæv storetå og knyster

En skæv storetå, med knystdannelse ved tåens grundled, er den mest almindelige fejlstilling af tæerne. Fejlstillingen udvikles som følge af tryk fra fodtøjet, eller kan være en udvikling af ubehandlet nedsunken forfod. Arvelighed er også kendetegnet ved skæv storetå og knystdannelse, samt ved sygdommene leddegigt og diabetes.

En skæv storetå kan give smerter på grund af pladsmangel i fodtøjet og pres på storetåens grundled. I nogle tilfælde opstår der betændelseslignende tilstand i det trykudsatte led/knysten. Besvær med negleklip og tendens til nedgroede negle på storetæerne er også kendt. Når storetåen ligger ind mod de andre tæer og ved knystdannelse på indersiden af foden besværliggøres nyanskaffelse af fodtøj, da pladsbehovet i fodtøjet ændres.

Sådan hjælper du dine fødder bedst:

- Undgå brug af spidse og højhælede sko, da tæerne – specielt storetåen – klemmes.
- Lav fodgymnastik dagligt og hold led og sener smidige.
- Brug fodtøj egnet til fødder med knyster - gerne strækbar overdel og bred fod.
- Brug Hallux Valgus natskinne, der modvirker trækket i musklen.
- Anskaf knystbeskytter, der beskytter knysten mod sår og ligtorne.
- Få tjekket dine fødder hos en SADF-fodplejer.
- Kontakt egen læge, hvis smerterne fortsætter trods ovenstående tiltag, da tilbagefald er hyppige. Håndsyet fodtøj eller operation af knysten kan komme på tale.

Hilsen din SADF-fodplejer

