

# Sunde fødder med SADf

## -Vejledning til kunder med nedsunken forfod

Nedsunken forfod kan skyldes arvelighed, overvægt eller graviditet, samt brug af for smalt, højt eller stift fodtøj. I hvile ses den nedsunkne forfod som en "hængekøje," hvor storetå og lilletå ligger højere end de tre midterste tæer. Med tiden kan der opstå hård hud og ligtorne – specielt på trædepuden under de tre midterste tæer, da de får ekstra tryk/pres og friktion under gang. Tæernes led og sener ændrer sig, og der opstår hammertæer med risikoen for ligtorne på tåspidserne og dårligere balance. Der er risiko for smerter i form af "brændende trædepuder" efter kort eller længere tids gang, samt nervepåvirkning med sovende og/eller krampende tæer til følge.

### Sådan hjælper du dine fødder bedst:

- Lav dagligt fodgymnastik ved at samle genstande op fra gulvet med tæerne, hvilket styrker musklerne i forfoden.
- Smør fødderne dagligt i en fodcreme egnet til hård hud på de udsatte steder, for at bevare huden smidig og forebygge dannelse af hård hud og ligtorne.
- Anskaf egnede indlæg, der kan løfte forfoden, så yderligere sammenfald hindres.
- Brug fodtøj, der fremmer normal gang, og giver tæerne den nødvendige plads.
- Spørg din lokale SADf-fodplejer til råds vedr. valg af cremer, sko og indlæg til forebyggelse eller behandling af nedsunken forfod.
- Ved svær nedsunken forfod kan operation af sammenklemte nervebaner kaldet Mortons neuron blive en nødvendighed, hvormed du henvises til egen læge.

Hilsen din SADf-fodplejer

