

# Sunde fødder med SADP

## - Vejledning til kunder med platfod

Platfod er en tilstand, hvor svangbuen er afladet, og kan opstå på grund af en svaghed i muskel- og/eller bindevævet. Spændingen i hvælvingen på langs af foden er svag eller mangler helt. Det kan skyldes for kort akillessene, arvelighed, traume eller senkomplikationer til fx polio, leddegigt eller diabetes.

Ved platfod kan du opleve træthed i fødderne, knæ og evt. hofterne, samt smerter ved længerevarende belastning, både i foden og også i resten af bevægeapparat, og især børn bliver hurtigt trætte og vil bæres.

### Sådan hjælper du dine fødder bedst:

- Lav fodgymnastik dagligt for at holde led og sener i fødderne smidige og bevægelige – spørg din SADP-fodplejer til råds.
- Anskaf et aflastende indlæg/sål, hvis du oplever træthed og smerter i fødderne når du går og/ eller står i længere tid.
- Sørg for at sko eller sandaler passer dine fødder og er hensigtsmæssigt ved platfod – spørg din SADP-fodplejer til råds.
- Få tjekket dine fødder hos en SADP-fodplejer og få optimal rådgivning.
- Kontakt din egen læge og få stillet diagnosen platfod, samt få udredt årsagen hertil, hvis du har udtalte smerter i fødderne, og behov for specialdesignet indlæg eller specialfodtøj.

Hilsen din SADP-fodplejer

