

## Fodterapeut Anette Kallestrup

Fodterapeut Anette Kallestrup fra Tradium (fodterapeutskolen i Randers) fortæller om, hvordan fodterapeuter kan hjælpe os og vores fødder til en bedre trivsel.



Anette kan kun opfordre til at gå regelmæssigt til fodterapeut, da fodterapeuter kan hjælpe med få vores fødder til at få det bedre. Det kan være knogler (fejlstillinger), huden og fodtøj, der kan være behov for at se på.

Vores fod er født med en fedtpude, som forsvinder med alderen. Denne fedtpude er det eneste sted på kroppen, hvor man har garanti for, at tabe fedt igennem livet.

Det er vigtigt at man går godt. Hvis man går dårligt fx pga. revner, ligtorne eller andet, så kompenserer man automatisk og kan få gener andre steder – fx ondt i knæ, ryg og hoved.

### Knogler - fejlstillinger

Det kan være mange typer af knogleproblemer: platfod, hulfod og nedsunken forfod.

Fodterapeuten kan rette op på disse skavanker med indlæg eller støddabsorberende såler med special opbygning.



### Huden

Meget vigtig her er egenplejen og fodtøj. Forsøg at holde huden intakt – undgå revner og lignende. Smør gerne flere gange om dagen og kontakt til hudlæge. Om aftenen brug fed creme og strømper. Undgå at file for meget i huden, da hudceller er programmeret til at beskytte og at file sætter gang i gendannelsen.

## Hudbehandling hos fodterapeut

En fodterapeut beskærer huden – fjerner den tykkeste hud med kniv - og sørger for at revner får fjernet de hårde tørre kanter, så revnen bedre kan hele op fra bunden af. Selvfølgelig hjulpet med masser af creme.

## Fodtøj/strømper

Undgå tryk, friktion eller stød i skoene. Den skal passe til foden. Skoene skal være store nok (lange og brede) og sidde fast på foden. Der er sko til enhver lejlighed (sport, fritid etc.) og der kan evt. bruges støddabsorberende indersål.

Strømper beskytter selvom de ikke er ret tykke – undgå at gå med bare fødder. Det er hårdt for fodsålen og øger dannelsen af hård hud. Dyrkes der sport er 2 par strømper en god ting, da det mindsker friktionen.

## Sko løsning

Som nævnt er det ikke sundt at gå med bare fødder – men heller ikke klip klappere er sunde, da de ”banker” mod fodsålen, når man går og det danner hård hud.

Special sko kan være en løsning og de laves hos en bandagister (tilskud kan søges hos kommunen) men vær kritisk, da det er vigtigt at skoene støtter og ikke trykker nogen steder.

For nogle sygdomme kan der søges tilskud til at gå til fodterapeut regelmæssigt.