

# Dine fødder sladrer

## Smerter i fødderne kan give dig et praj om sygdom eller skævhed i kroppen

Tekst: Tina Rønhøj Foto: Adobe Stock

I løbet af en måned har hver tredje af os ondt i fødderne. Det er bare ikke altid lige nemt at finde ud af hvorfor, fordi det kan bunde i mange forskellige årsager. Det kan sagtens være helt harmløst, hvis du fx har gået langt i sko, der ikke egnede sig til det. Men det kan også være medfødte fejlstillinger såsom platfod eller hulfod, der med tiden kan begynde at gøre ondt i knæ, hofter og ryg.

En anden årsag er, når føddernes knogler, muskler og ledbånd over år er blevet tvunget væk fra det naturlige udgangspunkt blandt andet på grund af fejlstillinger i benene eller fodskadelige sko. Det kan blandt andet resultere i knyster eller nedsunkne forfodder, som plager fire ud af fem danskere over 40 år.

### Sladrer om ukendte sygdomme

Hvad mange ikke ved, er, at fødder kan sladre om sygdomme, der endnu ikke er diagnosticerede. For eksempel kan man opdage gigt i fødderne ved, at tæerne hæver og bliver røde, og psoriasisgigt kan vise sig ved prikker på tåneglene. Kredsløbsproblemer kan give kolde eller hævede fødder og sår og vabler kan have svært ved at hele. Får du disse symptomer, bør du opsøge din læge for at blive undersøgt.

### Længst væk fra hjertet

En af årsagerne til, at dine fødder er udsatte, når du bliver ramt af en sygdom, er, at de sidder allerlængst væk fra hjertet. Det betyder, at de er de sidste, som får gavn af det iltede blod, der pumpes rundt i din krop. Og hvis dit system ikke fungerer optimalt, mærker fødderne ofte konsekvenserne.

En anden årsag er, at fødderne belastes, hver gang du tager et skridt eller løber. Belastningen er op til otte gange din vægt, når du løber og kan derfor nemt overstige 600 kg. Og den belastning kan hurtigt få fødderne til at gøre ondt, hvis de er skrøbelige af den ene eller den anden årsag.

### Støt dine fødder

Fodterapeuter behandler og diagnosticerer ikke sygdomme, men kender til de sygdomme og lidelser, der kan svække fødderne. Sammenholdt med grundige undersøgelser af dine fødder og analyser af din krop, og hvordan du går og løber, kan fodterapeuter specialdesignede indlæg og aflastninger, som kan lindre dine smerter. Det sker ved at kompensere for de ubalancer, der belaster kroppen. Indlæg og aflastninger kan dog ikke klare jobbet alene. Dine sko skal passe til dine fødder og støtte dig, hvor du har behov for det. •

