

Fodnoter

Foreningen for Fodsundhed

Nr. 51

Juli 2017

Korrekt negleklipping.



Rigtig mange mennesker har problemer med tåneglene – specielt klipping af neglene. En af årsagerne er, at neglene udsættes for konstante - og uhensigtsmæssige - tryk fra fodtøjet. Det samme gør sig ikke gældende for hænderne. Trykket fra fodtøjets sider presser "kødet" (neglevoldene) på tæernes side ind mod neglens sider. Herved virker neg-

lenes sider som noget, der skærer sig ind i neglevoldene. Det skaber ubehag og af og til smerter og i sjældne tilfælde sår. Det får mange mennesker til at klippe neglene forkert, mere eller mindre ned i siderne. Og så er den onde cirkel skabt.

For at modvirke denne forkerte tendens til at klippe neglene ned i siderne har mange fagfolk derfor sagt: Klip neglene LIGE OVER. Dette budskab er ofte blevet taget så bogstaveligt, at neglene er blevet klippet nærmest efter en lineal med det resultat, at man får 2 skarpe nærmest 90 graders hjørner. Og ødelægger strømper og sokker så der bliver huller i både sokkerne samt i huden.

Derfor: Klip neglen ved at følge den bløde runde kurvatur af tæernes forkant. For at runde de to skarpe hjørner på hver side bruger man en lille fin neglefil og sliber hjørnet af, så der ikke er noget skarp negl, der kan lave hul i strømper eller de andre negles hud.

Beretning fra generalforsamlingsperioden 18/4 2016 til 9/3 2017.

Bestyrelsen har i den pågældende periode afholdt 6 bestyrelsesmøder. Der er blevet udgivet 2 numre af Fodnoter, nr. 49 og 50.

Der har været afholdt en foredragseftermiddag i HEP-huset i Stenløse i februar 2017. Programmet dækkede 3 foredrag, et om fodtøjet og fodtøjets betydning, et om ortopædkirurgiske behandlinger af fodlidelser og et om mobilitet og fodens funktion. Derefter var der spørgerunder i "boder" der dækkede de nævnte emner. Der var meget god respons på emnerne.

Foreningen har desuden i slutningen af februar 2017 afholdt et todagesmøde på Fodterapeutskolen i Randers, en mandag aften fortrinsvis for medlemmer og gæster fra Randersområdet og den følgende tirsdag formiddag for Fodterapeutskolens studerende. Vores foredrag dækkede diabetesfoden, kommunikation mellem fodterapeuter og deres patienter, forfodslidelser, lidelser i mellemfoden, hulfod, klumpfod og samspillet mellem fodterapeut og fodterapeut samt om fodterapi og fodtøjsprojekter i Palæstina og i Pakistan. De fleste emner blev belyst både ud fra ortopædkirurgiske såvel som fra fodterapeutiske vinkler. Desuden blev dr. med Finn Bojsen-Møllers fantastiske billede- og film-materiale om fodens funktioner gennemgået. Dette arrangement resulterede i ca. 25 indmeldelser i foreningen. Arrangementet kostede ikke Foreningen for Fodsundhed nogen penge idet Randersskolen stod for arrangementet. Der var stor interesse og tilfredshed over arrangementet.

Bestyrelsen vil gerne fremover satse på flere arrangementer både i Københavnsområdet og i provinsen med oplysende foredrag. Der har været nævnt steder som Ålborg og Odense for den type af informationsmøder. I den anledning deltager Foreningen for Fodsundhed i øvrigt i et arrangement "Føddernes dag" på Gotvedinstituttet, hvor Instituttets protektrice Anne Marie Helger åbner programmet med en opsang om fødder.

Foreningens blad Fodnoter vil tage flere temaer op og medlemmerne er velkommen til at komme med ønsker og forslag til emner, der ønskes belyst.

I forbindelse med ønsker fra medlemmerne har der gennem året været besvarelse af konkrete forespørgsler vedr. fodlidelser.

Årsregnskab samt referat af generalforsamlingen kan rekvireres hos sekretæren (se i rammen nederst side 4).

Har det nogen betydning?

Af Dorte Frellsen

Her i sommerperioden er der nogen gange tid til at fundere over såvel store som små ting i livet.

Bliver det en god sommer?

Hvor længe mon vi kan få jordbær?

Hvorfor får jeg pludselig ondt i ryggen? Og hvorfor gør mit knæ mon ondt igen, det har jo ikke "drillet" mig i lang tid.

Hvad er meningen med livet?

Får vi besøg af familien i år?

Hvem kan vi invitere med til et par hyggelige dage?

Er der mon udsalg på sommersko? De sandaler, som jeg har været så glad for, er vældig slidte og vist ikke så moderne mere. Kan jeg mon finde nogle nye, som føles gode at gå i? Fordi det er så træls at få vabler af nye sko. Har det nogen betydning, hvad vi gør med vores fødder? Altså sådan ud over at de hæver, bliver klemt, gør ondt og man får skæve tær? Går det ikke bare over, når det bliver vinter igen?

Der findes mennesker, som seriøst arbejder med at undersøge og finde faglig viden omkring nogle af de spørgsmål, som vi mere eller mindre bevidst tænker over.

Ja! Det har betydning for hele kroppen, hvad vi gør med vores fødder.

Fødderne står vi på! Og vi bruger fødderne til hvert eneste skridt vi tager! Fødderne skal være stærke og gode for at kunne bære vores kropsvægt gennem hele livet! Fødderne er vores kropslige fundament.

Muskler og sener i fødder og ben arbejder sammen, for at vi kan stå, gå og løbe. Vi bruger musklerne og senerne i fødder og ben til at holde balancen sammen med muskler og sener i hele kroppen. Så på den måde er der en sammenhæng mellem vores fødder, vores knæ, hofter, ryg, nakke og skuldre.

Derfor er der meget stor grund til at interessere sig for, hvordan man behandler sine fødder! Gymnastikpædagogen Helle Gotved sagde engang: " Man har det ikke bedre end som man behandler sine undersåtter!" Og det har hun ganske ret i. Vores undersåtter / fødderne skal behandles godt gennem hele livet, hvis vi vil have det godt i hele kroppen.

Søg faglig viden om, hvad der er godt for dig og dine fødder!

Vi er i Foreningen for Fodsundheds bestyrelse nogle mennesker med årelang viden på hvert vores felt, som vi meget gerne deler ud af, ikke for at tjene penge, men for at dele ud af vores faglige viden! Kontakt os og lad os få en dialog. Vi kommer gerne ud til et arrangement og holder et oplæg.

Glad sommerhilsen fra Dorte Frellsen.

Spørgsmål jeg har fået om fødder fra voksne mænd, som jeg tænker andre også vil være interesserede i at få svar på ved fx et oplæg eller foredrag:

Hvordan får man neglesvamp? Og når man har det, hvordan får man det så væk?

Hvad kan jeg gøre ved min platfod? Det generer mig og jeg har ondt!

Hvad kan jeg gøre ved mine fødder? De gør ondt, når jeg gerne vil gå. Jeg er blevet opereret i min storetå, men har stadig smerter?

Henvendelser til foreningen

Alle henvendelser til foreningen kan ske via foreningens hjemmeside [www.fodsundhed.dk/Spørgsmål til foreningen](http://www.fodsundhed.dk/Spørgsmål%20til%20foreningen).

Hvis det drejer sig om noget administrativt (regnskab, medlemskab, publikationer etc.) kan du også kontakte Mogens Buhelt direkte, se neden for.

Foreningens bestyrelse

Formand: Bent R. Nielsen, e-mail: bent.r.nielsen@gmail.com

Næstformand: Poul Einar Jensen, e-mail: poul-einar@mail.dk

Sekretær og kasserer: Mogens Buhelt, e-mail: mogens@buhelt.dk
telefon: 2462 7776 (mobil), evt. 3860 6580 (fastnet)

Bestyrelsesmedlem: Anne Østerlind, e-mail: anne.oesterlind@dadlnet.dk

Bestyrelsesmedlem: Dorte Frellsen, e-mail: dorte@frellsen.net

Suppleant: Helle Hedegaard, e-mail: helle.hedegaard@gmail.com