

Fodnoter

Foreningen for Fodsundhed

Nr. 52

Februar 2018

Indkaldelse til generalforsamling og foredrag

Torsdag d. 8. marts 2018 kl. 17:30, Kulturstationen ved Vanløse Station.

Dagsorden for generalforsamlingen (kl. 17:30 – ca. 18)

1. Velkomst og valg af dirigent.
2. Formandens beretning for perioden fra sidste generalforsamling.
3. Regnskab for kalenderåret 2017.
4. Behandling af indkomne forslag. Forslag til behandling på generalforsamlingen skal være bestyrelsen (sekretæren) i hænde senest 26. februar 2017.
5. Valg til bestyrelsen. Anne Østerlind og Mogens Buhelt samt supplementen Helle Hedegaard er på valg.
6. Valg af en revisor og en revisorsuppleant.
7. Fastsættelse af kontingent for 2019.
8. Eventuelt.

Alle er velkomne, men kun medlemmer har stemmeret.

Sandwich og socialt samvær (kl. ca. 18 – ca. 18:30)

Efter generalforsamlingen serveres en sandwich og en øl eller vand, gratis for medlemmer, mod betaling (kostpris) for ikke-medlemmer.

Tilmelding til sekretæren senest 1. marts er derfor nødvendig.

Foredrag (kl. ca. 18:30 – 19:15)

Vi afslutter mødet med et foredrag om *Diabetesfødder i Pakistan*. Se eventuelt www.facebook.com/Forening-for-Fodsundhed og vor hjemmeside www.fodsundhed.dk.

Barnefoden



Barnefoden er en smuk, velformet og blød legemsdel. Helt uspoleret. Og det skulle den gerne være livet igennem. Desværre udsættes fødder ofte allerede i de tidlige barneår for uheldige påvirkninger. Ikke af ond vilje fra forældrene men ofte pga. misforstået kærlighed til barnet.

Først lidt om føddernes anatomiske forudsætninger for god funktion. Skelettet består af 26 knogler i hver fod. Altså har de to fødder tilsammen 52 knogler. Det er nøjagtig 25 % af de 208 knogler vi er født med. Og føddernes størrelse udgør endda kun ca. 5 % af kroppens volumen. Skelettet er omgivet af muskler, sener, bindevæv, fedtvæv og hud. De mange knogler har rigtig mange led eller led-forbindelser. Det er forudsætningen for de mange forskellige bevægelser i alle planer mellem knoglerne og føddernes forskellige dele: hæl, mellemfod og forfod, inklusive tæerne. Så vi kan gå, stå, løbe, hoppe og springe og svømme uden at miste balance og koordination.

Først når foden har vokset sig til styrke og til at kunne tåle belastninger begynder den egentlige brug. Derfor skal børn først kunne gå og belaste fødderne fuldt ud, når der er gået et lille års tid.

Når man betragter billedet her af den ca. 1-2 dage gamle dreng kan man se den bløde smukke hud, der dækker fedtpuderne, specielt i hælen og på den

ydre fodrand – på samme måde som man kan se, når man betragter håndfladerne.

Et andet karakteristisk træk er, at foden er tydeligt bredest svarende til tæernes forreste dele. Denne store bredde er forudsætning for god gangfunktion og specielt for balancfunktionen.



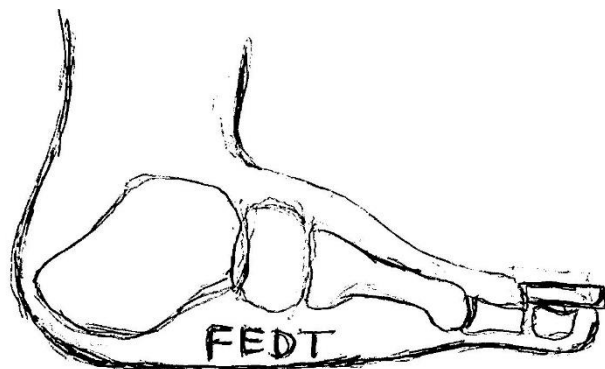
De to billeder her illustrerer bevægeligheden i forfødderne. Barnet er ikke klar over, at det bliver fotograferet. Det leger med sit legetøj oppe på et bord og ser ikke fotograf eller kamera. Der er kun få sekunder mellem de to billeder.



På det øverste billede er højre storetå bøjet 90 grader opad og venstre storetå 90 grader nedad. På det andet billede er det nærmest omvendt. Og der er altså kun få sekunder mellem de to billeder. Der er altså fantastisk liv i fødderne på samme måde som hænderne er fulde af bevægelser oppe på

bordet med legeklodderne. Senere i livet er fødderne langt mindre livlige og levende. Det skyldes fodtøj, som nærmest totalt begrænser disse bevægelser i tæernes mange led. Kun vores hænder fortsætter med at være levende og meget bevægelige fordi hænderne ikke spærres inde i snærende futtaller.

Det er et særkende, at børnefødder har en langt mindre udtalt svang de første leveår. Dette må ikke forveksles med platfodethed - en såkaldt nedfalden svangbue. Det er blot en sikkerhedsmæssig støtte-fedtpude, der beskytter det bløde fodskelet i de første leveår indtil knoglerne er så stærke og hårde, at de kan tåle belastningerne fra gang og løb samt hop og spring. Kun i de til-



fælde, hvor fodens inderside med svangen er lav eller nedfalden når barnet er blevet 5-6 år gammel skal man behandle fødderne med indlægssåler og svang-indlæg.

Bent R. Nielsen

Henvendelser til foreningen

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

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