

Fodnoter

Foreningen for Fodsundhed

Nr. 41

Januar 2012

Godt nytår

Foreningen for Fodsundheds bestyrelse ønsker herved foreningens medlemmer et rigtig godt nyt år 2012.

I forbindelse med de omsiggribende nedskæringer overalt i sundhedssystemet Fødderne må vi stadig konstatere, at fødderne er en slags sted-barn, som har svært ved at finde fodfæste. Men vi fortsætter med at ”sparke en fodnote ind” hvor vi får mulighed for det.

Igen i år har vi bl.a. planlagt et møde, der belyser føddernes sundhed og nogle af føddernes problemer. Se herom på side 4.

Fod og gang

Af: Finn Bojsen-Møller

Fødderne kom før hjernen

Lad os begynde fra neden, fra fødderne og bærerne af det hele. Da menneskeslægten i tidernes morgen begyndte at udskille sig og tage sin egen vej, var fødderne det første, der blev ”moderne”. Formenneskets gribetå blev inkorporeret som en storetå i foden sammen med de fire andre tæer, mellemfoden blev ændret, så der fremkom både en svangbue og en tværbue. Det var forudsætningen for en række efterfølgende ændringer og forbedringer for mennesket: fødderne muliggjorde to-benet gang, de fri-satte hænderne så de kunne tage genstande op og manipulere dem, hvorved en sam-funktion af hånd, øje og hjerne tog fart og lagde et yderligere udviklingspres på hjernen.

Ændringen af kroppen fra noget abelignende til det moderne menneskes udseende skete efterfølgende fra fødderne og opefter: knæene skulle

strækkes igennem, så der blev en effektiv skridtlængde, bækkenet skulle ændres, rygsøjlen skulle have et lændesvaj, så kroppen kunne balancere oven på bækkenet og hovedet oven på kroppen, brystkassen blev fladere mv.

Fodspor

Ved et utroligt held er noget så flygtigt som en række fodaftryk blevet bevaret gennem fire millioner år og fundet i det østlige Afrika, hvor menneskehedens vugge stod. Sammen med en vrimmel af dyrespor fandt man i 1976 to rækker fodspor afsat i våd vulkanaske, som efterfølgende størknede og bevarede dem for eftertiden. Sporene ser ud, som om et moderne menneske nylig har vandret der: der er en afrundet hæl-balle, en aflang svangbue og en lige, fremadrettet storetå. Sporene, et større og et mindre sæt, går hen mod et vandhul og er sat så tæt, at vi må forestille os, at et mandligt væsen her er gået forrest og har ryddet eller sikret vejen med et kvindeligt væsen lige efter sig. Endnu kun ”væsner” med en beskeden hjernestørrelse; der skulle gå yderligere to millioner år før redskaber og kulturgenstande dukker op på gravpladserne og retfærdiggør betegnelsen ”menneske” forstået som et kulturskabende individ.

Fodens funktion

Mennesket startede som *homo habilis*, det fingernemme menneske. Det specielle ved hånden er imidlertid hjernens kontrol og styring, hånden selv er en generel struktur. Menneskefoden derimod er unik. Med omkring 100 g knoglevæv danner den en lille bro, der spænder over 16-18 cm, og som tåler belastninger på fem-seks gange legemsvægten, faktisk flere hundrede kilo. I nedslaget er foden eftergivelig og støddæmpende for øjeblikket efter på forunderlig vis at omstille sig og blive helt stiv og derfor effektiv i det efterfølgende afsæt.

For afviklingen af afsættet er storetåen og dens fri bevægelighed i grundledet afgørende. Under hælløftet bliver området under grundledet nemlig stabiliseret og vægtbærende, mens storetåen selv først viger opad (faktisk 50-60°) for så at rette sig ud og tilføje det sidste hurtige afsæt. En stivhed i storetå kan opstå som en sygdom, og den er meget generende for fodens afvikling.

Leddets mellem underben og fod er et såkaldt universalled (to akser ligesom i et skibskompass), som tillader foden at indstille sig i alle hældninger, så den altid passer til terrænet.

Bækkenet tilpasser sig

For fire millioner år siden var kraniekapaciteten ca. 600 ml, for to millioner år siden ca. 800 ml og i dag 13-1400 ml. Det var denne enorme vækst af hjernen startende allerede hos fosteret, som gav problemer for bækkenet, og som skulle medføre en række kompromisser. Bækkenet modtager kropsvægten via rygsøjlen og skal fordele den skiftevis ud til højre og venstre ben, hvilket medfører store vridkræfter og kræver stor stabilitet i knogler og led. For at mennesket i overlevelseskampen skulle kunne leve op til omgivelsernes standard i henseende til løbehastighed, udholdenhed og spring evne var et smalt og højt bækken det bedste. Det relativt store fosterhoved, der skulle fødes og fortsætte slægtens udvikling, krævede derimod et bredt og lavt bækken. Løsningen blev en kønsforskel i bækkenet som en af de tydeligste mellem mænds og kvinders skelet, en forskel der i øvrigt også begrundes, at kvinder og mænd i mange løbediscipliner må konkurrere hver for sig.

Gangøkonomi eller kredsløbstræning

Alle mennesker har en bestemt ganghastighed på ca. 4,5 km/timen, som er den mest energi økonomiske. Og alle mennesker har en fornemmelse af, hvor stor denne hastighed er. Går man langsommere koster det mere, uden at man dog bliver forpustet. Går man hurtigere øges energiforbruget kraftigt, man bliver varm og pulsen øges. Så man må vælge mellem at slentre langsomt, at være energibevidst og gå med moderat hastighed, eller at have travlt.

Man kan også gå for at opnå en sundhedseffekt for muskler og kredsløb. En frisk hurtig vandretur har en god, om end ikke maksimal sundhedseffekt. Til gengæld er der ingen idrætsskader forbundet med vandresport. Sundhedsstyrelsen har netop anbefalet træning med indlagte perioder á 10 minutter på højintensivt niveau, som det bedste. Men her må man regne med idrætsskader med efterfølgende perioder, hvor man er sat ud af spillet, og det vil jo trække fra i den gavnlige effekt.

Fodens venner

Som fortalere for fodsundhed kan vi altså hævde, at foden kom først, at den var forudsætningen for menneskets efterfølgende udvikling, at den fortsat er nødvendig for et aktivt liv, og at skyldigt hensyn fra enkeltpersoner og samfund må tages til denne unikke struktur, som betinger så meget vores livskvalitet. En normal fod er stærk og har godt af at blive belastet, men ikke i forkerte og for snævre sko.

Finn Bojsen-Mølle

BERIGTIGELSE

I Fodnoter nr. 39 bragte vi en beskrivelse af Foreningens virke gennem 25 år. Men der havde indsneget sig en kedelig fejl. Foreningens første formand var ikke Erna Lambertsen med derimod Tove Larsen. Erna Lambertsen var næstformand. Ved den første ordinære generalforsamling skete der en rokade, idet Tove Larsen og Erna byttede bestyrelsesposter, hvorefter Erna Lambertsen blev formand og Tove K. Larsen blev næstformand. Jeg beklager fejlen.
Bent R. Nielsen

Møde om fodsundhed, gang og løb samt fodtøj

Sted: Valby Medborgerhus

Tid: Onsdag den 21. marts 2012 kl. 17 – 20.30

Der vil blive serveret et let traktament i pausen

TILMELDING: Mødet er gratis, også for gæster, men tilmelding med navne og telefonnumre er nødvendig. Også gerne E-mail-adresse. Tilmelding sker på www.fodsundhed.dk. Benyt rubrikken ”**spørgsmål til foreningen**” eller på tlf. 3393 2240

Opfordring

En af Foreningens store udgiftsposter er porto. Derfor opfordrer vi de af foreningens medlemmer, der har E-mail-adresse til at give adressen til foreningens sekretariat. Det kan ske via www.fodsundhed.dk under rubrikken spørgsmål til foreningen. Vi gør opmærksom på, at adressen under ingen omstændigheder videregives til andre. Den er kun til brug for Foreningen for Fodsundheds udsendelser til medlemmerne.

Indmeldelse i foreningen samt bestilling af informationsmateriale kan ske via foreningens hjemmeside www.fodsundhed.dk eller hos kassereren Inge Buhelt, Kabbelejevej 27 B, 2700 Brønshøj, tlf: 3860 6580 eller på e-mail inge@buhelt.dk
Medlemmerne bedes melde adresseforandringer, e-mail-adresse og telefon-nr. mv. til Inge Buhelt

Formand og ansvarshavende redaktør: Bent R. Nielsen. Tlf. 3393 2240.
E-mail: bent.r.nielsen@gmail.com

