

# Fodnoter

## Foreningen for Fodsundhed

Nr. 43

Marts 2013

Kære medlem!

Foreningen for Fodsundhed indbyder herved til

**Ordinær generalforsamling**  
tirsdag den 16. april 2013 kl. 17:00 i festsalen  
Kulturstationen (nabo til Vanløse station)

### Dagsorden for generalforsamlingen:

1. Velkomst og valg af dirigent v/ formand Bent R. Nielsen.
2. Formandens beretning v/ Bent R. Nielsen.
3. Forelæggelse af revideret regnskab for år 2012 og budget for år 2013 til godkendelse v/ kasserer Mogens Buhelt.
4. Behandling af indkomne forslag.
5. Valg til bestyrelsen iht. foreningens vedtægter § 7.
  - Bent R. Nielsen, modtager genvalg,
  - Dorte Frelsen, modtager genvalg,
  - Poul Ejnar Jensen, modtager genvalg
  - suppleant: Dorthe Wiedenbein, modtager genvalg
6. Valg af revisor og revisorsuppleant iht. vedtægter § 6.  
Yvonne Jarvad modtager genvalg som revisor.
7. Fastsættelse af kontingent for år 2014.
8. Eventuelt.

### Foredrag efter generalforsamlingen.

Jens V. Bruun: MATEMATIK OG FYSIK BRUGT I FODBE-  
HANDLING

.....

# Om fodtøjets betydning

Et af de spørgsmål, der ofte stilles, når talen drejer sig om fødder og fodproblemer er, hvilken slags fodtøj, der er godt i den pågældende situation. Nedenfor er her beskrevet, hvad man skal tænke på, når man køber sko:

## **Sko skal være fremstillet således at de:**

- 1) IKKE generer fødderne,
- 2) ændrer den naturlige gang mindst muligt,
- 3) kan tilpasses de naturlige variationer, der dagen igennem opstår i fødderne,
- 4) er stødabsorberende,
- 5) beskytter fødderne mod uhensigtsmæssige ydre påvirkninger,
- 6) tillader sved fra foden i at komme ud/væk,
- 7) er formet efter den naturlige fod,
- 8) er så lette, at der ikke skal bruges unødigt energi ved gangfunktionen,
- 9) kan snores godt fast på foden over vristen og holde skoen stabilt om foden.

## **Ved køb af sko skal man sikre, at:**

- 1) De er bløde og bøjelige i sålen svarende til tærnes grundled (der, hvor man bøjer over i forfoden).
- 2) De er *lange nok* til, at tærne ikke støder imod ude foran ved belastning når man står og går.  
Hvis neglene bliver ømme, er skoene enten for korte, for lave i tåkappen eller har for høj hæl.  
Når man står med fuld belastning skal der være ca. 7 mm frit rum foran tærne, således at foden kan rutsje lidt frem i skoen når man går, at der er plads nok til at foden bliver længere sidst på dagen, og at neglene har lidt voksetillæg.
- 3) De har *plads nok til tærne i bredden*, således at tærne har deres fulde bevægelighed med frit mellemrum mellem alle tæer,
- 4) Hælhøjden skal maksimalt være 1,5 cm. *Den naturlige fod er skabt til at fungere i vandret stilling.* Det er bedst for både muskelfunktioner, ledbevægelser og venepumpefunktionen.
- 5) De føles fuldt behagelige straks ved købet. **Sko skal ikke gå's til.**

**Sko skal naturligvis være fodformede.** Hvad ellers? Har du nogensinde købt handsker, der ikke er håndformede eller købt hat, der ikke er formet efter hovedet?

Sko skal beskytte fødderne mod varme og kulde, mod urenheder og skarpe genstande.

Desværre begrænser alle sko føddernes frie udfoldelse. Derfor er det en uskik at benytte "udefodtøj" indendørs. Tag skoene af, når du kommer indendørs og føl føddernes frie bevægelser og udfoldelsesmuligheder.

Er der fodkoldt i en lejlighed brug da bløde hjemmesko af lammeskind eller sokker af uld, evt. med et stykke ruskind syet under.

Hav gerne flere sko at skifte med. Sko skal hvile og dampe sved af. Det kan godt vare mere end 12 timer.

Sko skal vedligeholdes. Få dem forsålet eller få hælene rettet, inden de bliver for skæve. En skæv hæl belaster bagfodens led forkert og skævt, hvilket på langt sigt kan give smerter og ledforandringer med slidgigt til følge.

### **VÆLG DEN RIGTIGE HVERDAGSSKO**



**VALGET ER DIT**



Hvis man kun bruger de tilspidsede og deformerende skomodeller til lørdagsbrug bliver skaderne på langt sigt kun minimale.

Du er altid velkommen hos en statsautoriseret fodterapeut til at få råd og vejledning vedr. køb og brug af fodtøj. Det kommer fødderne og dermed dig selv til gavn.

På billedet forrige side ses, hvorledes sko enten er forkert formet til foden eller rigtigt formet til foden. Tænk på, at skoene gennem år gradvist vil deformere den indbyrdes stilling af tæernes små knogler og herved forringe den naturlige gangfunktion og nedsætte balancefunktionen.

---

### **Generalforsamlingsindkaldelse fortsat:**

Foreningen byder på et let traktement efter generalforsamlingen. Af hensyn til bestilling af spise- og drikkevarer bedes man derfor venligst, senest 9. april, tilmelde sig til kassereren Mogens Buhelt.

Velkommen til mødet. Medbring venligst gyldigt medlemsbevis.

## **Efterårets møde**

er planlagt til tirsdag d. 5. november 2013 kl. 17 - 20.

Emnet er:

**Barnefoden**

Reserver allerede nu datoen

**Indmeldelse i foreningen** samt bestilling af informationsmateriale kan ske via foreningens hjemmeside [www.fodsundhed.dk](http://www.fodsundhed.dk) eller hos kassereren Mogens Buhelt, Kabbelejevej 27 B, 2700 Brønshøj, tlf: 3860 6580, e-mail: [mogens@buhelt.dk](mailto:mogens@buhelt.dk)

**Medlemmerne bedes melde adresseforandringer, e-mail-adresse og telefon-nr. mv. til Mogens Buhelt**

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

---