

Postbesørget blad
(0900 KHC)

Forbrugerstyrelsen

Forbrugerstyrelsen er en styrelse i Erhvervsministeriet, og er sekretariat for Forbrugerklagenævnet, Forbrugerombudsmanden og Statens Husholdningsråd samt produktsikkerhedsmyndighed.

Rådgivning

Forbrugerstyrelsens Rådgivning er åben mandag til fredag mellem kl. 10 og 14 på telefon 32 96 07 00.

Råd & Resultater

Forbrugerstyrelsens tidsskrift Råd & Resultater bringer resultater af vareundersøgelser og aktuelt forbrugerstof om ernæring, sikkerhed, forbrugerrettigheder m.v.
Årsabonnement 1996, 10 numre kr. 55,-.
Løssalgspris: kr. 12,- plus porto.

Pjecer

Forbrugerstyrelsens pjecer behandler emner inden for ernæring, bolig, sikkerhed, miljø, forbrugerjura m.v.
Årsabonnement 1996, 4 numre kr. 30,-.
Løssalgspris: kr. 7-15,- plus porto.

Kort og Godt

Kort og Godt indeholder generelle oplysninger om bestemte emner.
Løssalgspris: kr. 5-10,- plus porto.

Bestilling

Publikationer og abonnement kan bestilles hele døgnet på telefon 32 96 07 11.
Øvrige henvendelser på telefon 31 57 01 00.

E-post

forbrugerstyrelsen@forbrugerstyrelsen.dk
X400: C=dk; A=dk400; P=fs; S=forbrugerstyrelsen

Hjemmeside på Internet

<http://www.forbrugerstyrelsen.dk>



Tekst: Bente Hovmand, fysioterapeut
Afsnittet om materialer m.m.: Ilse Røngård og Marie Hummeluhr
Layout og tegninger: Punch Design Productions
Fotos: Lars Kaslov
Tryk: Levison+Johnsen+Johnsen a/s
Pjece nr. 2 / august 96

Forbrugerstyrelsen
Amagerfælledvej 56
2300 København S
Giro 540-3650

Pris kr. 7,-

ISSN 0904-8529

ISBN 87-7408-553 0



5 709035 224966



Fod på fødderne
Pjece nr. 2/august 96
Statens Husholdningsråd

Kr. 7,00

Fod på fødderne



Indhold

Fodens opbygning 3

- Fodens funktion
- Trekantsprincippet
- Musklerne
- Fodens støddæmper, hælballen
- Arv og brug
- Bevar dine fødder
- Brug fødderne frit
- Gå til

Forebyg problemer 7

- Plej dine fødder
- Kredsløbet og fødderne
- Den gode hverdagssko
- Krav til din hverdagssko

Andre skotyper 11

- Gummistøvler
- Træsko
- Støvler
- Hyttesko
- Hjemmesko
- Vandrestøvler
- Travesko
- Løbesko

Børnefødder og børnesko 12

- Kontroller hyppigt fodtøjet
- Når du køber skoene

Fodproblemer 14

- Hård hud
- Revner i hælene
- Ligtørre
- Nedgroede negle
- Fodvorter
- Fodsvamp
- Fodsved
- Smerter i og under hælene
- Platfod
- Forfodsplattfod
- Hulfod
- Knyst ved storetåen
- Hammertæer

Fødder og diabetes 18

Øvelser til velvære og træning 19

- Fodrulle massage
- Fodmassage
- Øvelser til træning

Mærkning 21

Reklamationer 21

Materialer 22

Vedligeholdelse 23

Vores fødder bærer os gennem hele livet, og de bærer ikke over med os. Som du behandler dine fødder behandler de dig. Sproget udtrykker føddernes betydning og sammenhæng med resten af kroppen. Vi siger – han har begge ben på jorden – hun er på tæerne. De unge skal stå på egne ben – helst uden at klamre sig til underlaget – og kan ikke forvente at leve på så stor en fod som forældrene. Men til trods for at sproget udtrykker føddernes betydning for, hvordan vi har det i livet, så er vores fødder gemt og klemt i stive futteraler. Vores fødder er kulturfødder og ikke naturfødder, med tæer klemt sammen i spidse sko som rejser i en dåse. Det er der heldigvis råd for. Som resten af kroppen kan fødderne trænes og holdes vedlige, så de bliver sunde, stærke og bevægelige, også selvom du har misbrugt disse dine undersætter.



Skab variation

Det er sundt for kroppen og fødderne, at du skaber variation i din brug og belastning af dem. Skift mellem at gå, stå, sidde og ligge, og skift sko flere gange om dagen. Giv også fødderne fri flere gange om dagen ved at gå eller hvile helt uden sko og strømper.

Lyt til fødderne

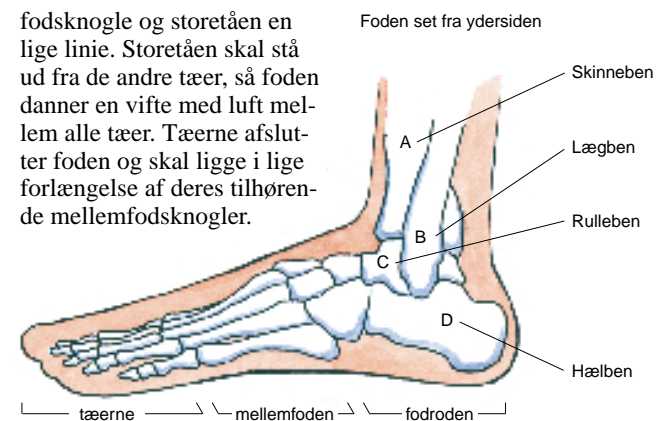
Fødderne er ligesom kroppen blevet fattige på oplevelser og bevægelse. Vi giver os ikke tid til at mærke efter, hvordan de har det. De første faresignaler fra fødderne kommer ofte lang tid før, skaden er uoprettelig. Derfor er det vigtigt at lære at reagere på føddernes signaler. Pjecen giver dig ideer til, hvordan du kan lytte til dine fødder og træne og pleje dem. Du får også viden om, hvilke gener, der kan være, og hvilke slags fodtøj du kan bruge, og hvordan du kan passe på dit fodtøj. Lytter du til fødderne og tager deres brug og pleje alvorligt, kan du sige *ah min fod* og ikke *av min fod*.

Fodens opbygning

Foden er et lille mesterværk. Den består af 26 knogler og endnu flere muskler og led-bånd. Fodens knogler vejer kun ca 100 gram, men kan modstå indtil flere hundrede kilos belastning, når du lander i et nedspring. Underbenet, der består af det kraftige skinneben, går sammen med det mere spinkle lægben i fodledet, også kaldet ankelledet. Disse to knogler griber som en gaffel om rullebenet. Du kan mærke de to ankelknuder – lægbenet og skinnebenets nederste ende – og føle, at foden kan vippe op og ned mellem dem, og dreje med fodsålen indad og udad. Din ankel er fast og stabil, når foden er vippet opad, og mere løs når foden er vippet nedad. Det er fordi ledfladerne i ankelleddet passer bedre sammen, og gafflen er fastere, når foden er vippet opad. Det er også derfor, du let vrækker om på en sko med høje hæle. Rullebenet, hælbenet og nogle mindre knogler udgør fodens bagerste del, kaldet fodroden.

Fodens mellemste del – mellemfoden – dannes af kraftige lange knogler med et ledhoved for enden. Den kraftigste mellemfodsknogle er storetåens. Det er også den vigtigste, da fodens afsæt foregår over den. Stærke muskler hæfter sig på og omkring denne knogle, og på en sund og normal fod danner storetåens mellem-

fodsknogle og storetåen en lige linie. Storetåen skal stå ud fra de andre tæer, så foden danner en vifte med luft mellem alle tæer. Tæerne afslutter foden og skal ligge i lige forlængelse af deres tilhørende mellemfodsknogler.



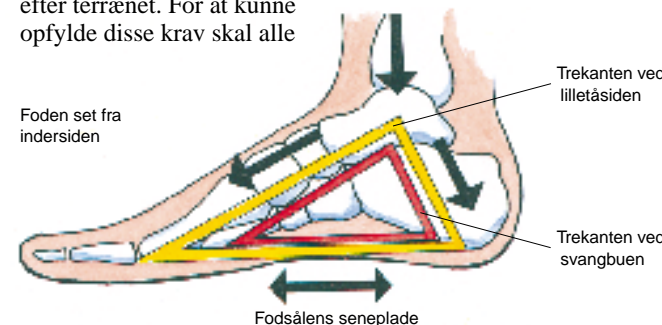
Fodens funktion

At gå på to ben stiller enorme krav til fødderne. Vi skal kunne balancere sikkert med hele vores vægt på én fod. Vi skal kunne sætte af på en stabil fod, og vi skal have en fleksibel fod, så vi kan gå sikkert på ujævnt underlag. Derfor er foden indrettet, så den både kan være fleksibel og blød, og stærk og stabil. Når du sætter af i gang eller løb, danner hele foden en stabil enhed, fra storetåen til anklen. Når foden sættes i ujævnt underlag, er den blød og bevægelig og former sig efter terrænet. For at kunne opfylde disse krav skal alle

muskler, led og ledbånd være stærke og smertefri, og samarbejdet mellem de forskellige muskler være koordineret perfekt.

Trekantsprincippet

Foden skal modstå de kræfter, der virker på den. Derfor har naturen benyttet sig af trekantsprincippet. En stærk konstruktion, der kun skal veje lidt, kan ses som en trekant. Fodens opbygning kan lidt forenklet beskrives med tre trekanten.

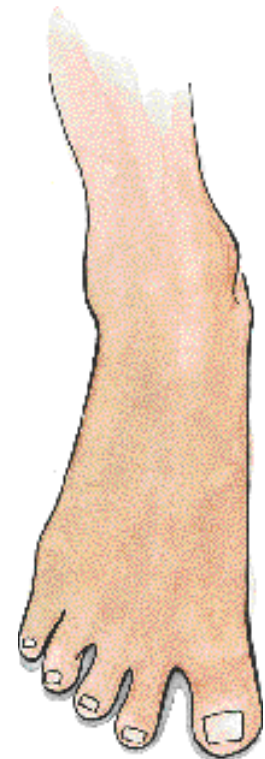


Den første trekant er den, der er med til at danne svangbuen. De to sider af trekanten dannes ved, at kroppens vægt fordeles fra rullebenet ned gennem hælbenet og fra rullebenet ned gennem storetåens mellemfodsben. Den tredje side – undersiden af trekanten – dannes af fodsålens stærke seneplade, der strækker sig fra hælbenet frem til tæerne. På denne måde er de øverste to sider af trekanten udsat for sammenpresning, og den underste side af trekanten bliver udsat for træk, og det er henholdsvis knogler og seneplade bygget til at klare.

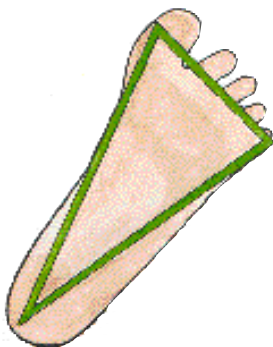
Den anden trekant dannes af kropsvægten, der går ned gennem rullebenet til lilletåen, og fra rullebenet ned gennem hælbenet. Undersiden af trekanten dannes også her af fodsålens stærke seneplade.



Den tredje trekant dannes af mellemfodsknoglerne og muskler og sener i fodsålen. Knoglernes form danner toppen af en meget flad trekant og undersiden af trekanten dannes af stærke ledbånd og muskler, der holder trekantens spids oppe. Derved dannes fodens tværbue.



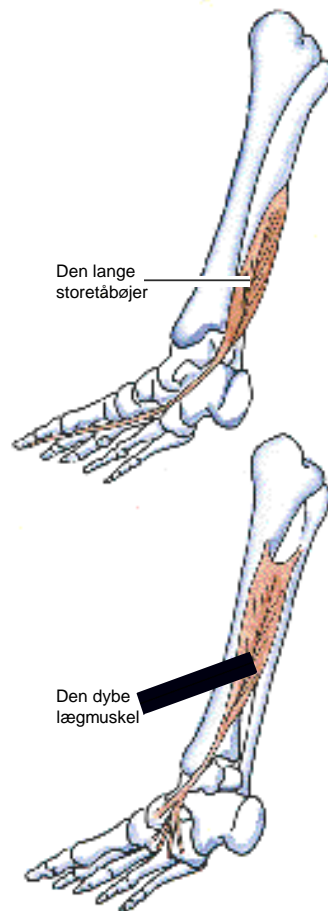
Ser du på din fod oppefra, har den også form som en flad trekant, med hælen bagerst og ydersiden af storetå og lilletå som de andre hjørner i trekanten. For at foden skal være god at balancere på, er det vigtigt, at de to hjørner af trekanten ude ved tæerne er langt fra hinanden. Det vil de ikke være i en spids sko, der klemmer trekantens hjørner sammen.



Musklerne

Fodens forskellige buer eller trekanter bliver opretholdt af en fin balance mellem stærke ledbånd, der kan tåle trækkræfter og stærke muskler, der aktivt holder buerne oppe. De muskler, der er vigtige for at opretholde fodens buer, sidder både i selve foden og oppe dybt i læggen. Prøv at opdage dine fodmuskler ved at gøre følgende øvelse. Sid med begge ben fladt på gulvet uden sko og strømper. Se på din svangbue og forestil dig toppunktet af svangbuen. Prøv med dine muskler at lave din fod kortere og presse storetåen ned i gulvet. Derved løfter du også svangbuen op. Du skal nu føle, at du både bruger muskler under foden og oppe dybt i læggen.

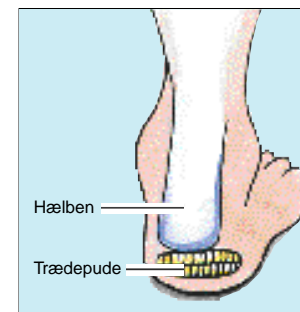
Fodens mange muskler og de muskler, som går fra underbenet ned på foden, er med til at holde fodens buer oppe. Nogle vigtige muskler for fodens længdebue er den lange storetåbøjler og den dybe lægmuskel. Mange mindre muskler i fodsålen, og en muskel, der kommer fra læggen og går tværs under fodsålen, er med til at opretholde fodens tværbue. Det er med musklerne i fødderne som med vores andre muskler, de skal holdes stærke og smidige, ved at du bruger dem og udfordrer dem hver dag.



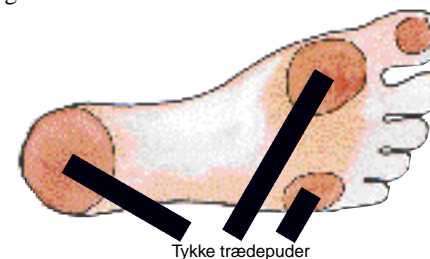
Fodens støddæmper, hælballen

Hver gang du lander på hælen, når du løber, belaster du foden med tre gange din egen vægt. Denne belastning optages i hælballen og dernæst i led, knogler, muskler og senevæv op gennem kroppen. Hælballen er skabt til at optage stød. Under den tykke fast bundne hud og underhud findes en fedtpolstring – trædepude – hvor fedtcellerne ligger i kamre lavet af fast

stærkt bindevæv. Når du sætter hælen hårdt i underlaget, vil fedtkamrene flade lidt ud og optage en stor del af kræfterne – støddæmpe. Det er derfor vigtigt, at en god sko, især løbesko, er formet så den hjælper hælballen med at beholde sin form og ikke flader for meget ud bagtil.



Fodsålen har en trædepude andre steder, hvor belastningen er høj. Det er foruden på hælen, ved storetåsbollen og i mindre grad ved lilletåsbollen. Hvis der kommer unormalt megen belastning på fodsålen andre steder end på disse trædepuder, vil fodsålen reagere med at danne hård hud og evt. ligtorne. Det er tegn på, at foden ikke fungerer normalt, og du må finde årsagen til dette.



Arv og brug

Ligesom vi ikke har ens hænder, er vores fødder skabt forskelligt både i bredde, længde og bygning. Normalt er storetåen den længste tå, og dermed også den tå der bestemmer skoens længde. Men det er også temmelig almindeligt at anden tå er den længste. Højden på vristen kan også være forskellig. Har du høj vrist, betyder det, at sko med høj snøring eller lukning skal have god mulighed for at kunne reguleres. Bredden kan være meget forskellig. Bedst ville det være, om man som standard kunne købe sine sko i både forskellige numre og forskellige bredder. Har du en bred fod, skal du som regel have et nummer større i en standardlæst i forhold til en bred læst. Hvis du hele livet har gået uden fodtøj eller med fodformede sko, vil du få en bredere fod, end hvis du har brugt smalle sko. Faktisk kan det også registreres over meget kort tid, fx en sommer hvor du har gået med sandaler (brede) hele tiden, så vil de normale sko føles snævre, når du kommer tilbage til dem, når efteråret står for døren.

Sådan skal en sund fod se ud. Find selv ud af om den ligner din fod:

- Tærerne ligger som en vifte – storetåen peger lige frem og er i forlængelse af den indre fodrand.
- Foden er fri for ligtorne og lokaliseret eller smertefuld hård hud.
- Du kan bevæge og kontrollere alle tærerne – også bevæge storetåen væk fra de andre tær.
- Musklerne er stærke og udholdende.
- Foden er hverken for varm eller for kold.



Bevar dine fødder

Føddernes tilstand og velvære forplanter sig til hele kroppen. Hvis du har smerter i foden, vil du kunne mærke det i resten af kroppen. Prøv selv at spænde i den ene fod, mens du går. Mærk hvordan du må ændre din gang, så den bliver stiv og akavet. Prøv også at gå med meget små skridt uden at udnytte fodens afsæt. Også dette ændrer hele kroppens bevægelser. For at få en fri og spændstig gang er det nødvendigt, at foden er stærk og smidig nok til at give dig et ordentligt afsæt, således at du får et stræk op gennem hele kroppen. Den naturlige gang med det gode afsæt, er også med til at give gode og naturlige bevægeimpulser til ryggen. Bevarer du dine fødder, er det til gavn for hele kroppen.

Bevar fødderne ved at:

- bruge fødderne frit
- gå til, og gå lange traveture
- tage problemer med fødderne alvorligt, og tænke på at forebygge
- pleje fødderne

Den sunde fod

Brug fødderne frit

Som helt lille har barnet en fod, der er lige så bevægelig og udtryksfuld som hænderne. Barnet kan både gribe med tærerne og spile dem helt ud. Sådan en fod har naturfolk også. Her er bevægeligheden og styrken i foden opøvet, og brugen af foden i terrænet har sat sine spor som naturlig fortykket hud på fodsålen. Den bedste og mest naturlige brug af fødderne får du ved slet ikke at bruge sko. Det kan vi dårligt gøre i vores kultur, men det næstbedste er at bruge bløde og fodformede sko, der tillader foden og tærerne at arbejde så naturligt som muligt.

Gå til

At gå tur er billig og nem træning for dine fødder. Fødderne er skabt til at blive brugt mange timer om dagen. Mindst en time om dagen. Det træner den udholdende muskelstyrke i underben og fødder og giver alle de vigtige ledbånd i foden den nødvendige bevægelse og belastning. Ledbånd skal bruges og belastes gennem længere tid for at vedligeholde styrken. Gåturen træner og forbedrer også det vigtige tilbageløb fra benene til hjertet, og vil på langt sigt afhjælpe problemer med uro og træthed i benene og åreknuder, og giver tilmed få idrætsskader.

Forebyg problemer

Vær opmærksom på at der er tidspunkter i dit liv, hvor der lettere kan opstå problemer med dine fødder.

Under pubertetens vækstspurt vokser fødderne også. Derfor er det vigtigt, at det daglige fodtøj tillader fodens led og muskler at udvikle sig frit. Det vil sige ikke for spidse sko, så storetåen bliver tvunget ind mod de andre tær, og slet ikke høje hæle. Sko og støvler til dig, der er teenager, kan godt være »fodrigtige« og samtidig se »rå« ud.

Under graviditeten tager kvinden voldsomt på i vægt, og samtidigt sker der en naturlig opblødning af alle ledbånd, også de ledbånd, der er med til at bevare både længde- og tværbue i foden. I denne periode er det ekstra vigtigt at være opmærksom på fodtøjet. Sørg for at gå i flade sko med god styring af hælen og evt. en lille svangstøtte. Hvis du ved, du har tendens til forfodsplatfod (nedsunken tværbue) kan det være en idé at have et let forfodsindlæg i skoene i den allersidste tid af graviditeten. En vis vægtøgning sker ofte, når vi bliver ældre. Men den større vægt vil også belaste foden yderligere. Vær opmærksom på signaler fra dine fødder. Er du overbevægelig i dine led – har bløde led – er det ekstra vigtigt at holde et godt øje med

vægten og eventuelt gøre op med dig selv om ikke 8-10 kg mindre vil gavne føddernes svage ledbånd.

Muskel- og ledbåndstyrken aftager med alderen. Kvinder er mest udsatte. De hormonale ændringer i overgangsalderen sammen med for smalle og for højhælede sko gør belastningen af forfoden til et kritisk punkt. Gør op med dig selv, om ømme og smertende fødder kan forebygges allerede nu ved at bruge gode hverdagssko med plads til, at foden kan blive brugt aktivt.

Har du meget og tungt løftearbejde kan det påvirke foden uhensigtsmæssigt.



Plej dine fødder

Vi bruger adskillige former for plejende midler til håret, men vores trofaste fødder, der gennem et helt liv transporterer os tre gange rundt om jorden, må nøjes med en hurtig omgang sæbe under brusebadet. God pleje af fødderne er både kærlig omsorg og god hygiejne.



- Forkæl fødderne med et lunkent fodbad – evt med vellugtende olie
- Vær omhyggelig med at tørre dine fødder efter badet, især mellem tærne, og benyt lejligheden til at få bevæget alle led igennem.
- Smør fødderne ind i en fugtighedsbevarende creme efter badet.
- Klip neglene lige over og **helst med en negletang**
- Plej den hårde hud ved at file den ned med en fodfil, når foden er blevet tør.
- Skift strømper hver dag og brug strømper, der giver god plads til, at dine tær kan arbejde i skoene.
- Brug strømper der kan opsuge fugtigheden – uld eller bomuld.
- Skift sko nogle gange om dagen
- Hvis du vil bruge talkum til dine fødder, skal du kun bruge ganske lidt og gnide det godt ind, så det ligger som et fint jævnt lag over hele foden
- Und dig selv en behandling hos en fodterapeut
- Giv dig selv fodmassage – (se øvelser)

Kredsløbet og fødderne

Dit kredsløb består af hjertet, blodkarrene (vener og arterier) samt lymfesystemet. Når du står op, øges kredsløbets arbejde i benene, fordi blodets tilbageløb til hjertet skal foregå mod tyngdekraften. Dette ekstra arbejde får hjertet hjælp til fra muskelarbejdet og fra veneklapperne. Når musklerne skiftevis trækker sig sammen og slapper af, trykker de på venerne. I venerne er der små klapper, der kun tillader veneblodet at løbe mod hjertet. På denne måde skubbes veneblodet af musklernes sammentrækning op mod hjertet. Dette kaldes venepumpen. Hvis venepumpen ikke fungerer godt nok, kan du få hævede ben og fødder og føle uro og smerte i benene. Den dårlige venepumpe kan også være med til, at der udvikles åreknuder – udvidede vener. På grund af det øgede tryk i benene bliver vævets ernæring dårligere. Det kan ses som tynd og sart hud og problemer med sårheling. Det er vigtigt at holde sin venepumpe igang og i orden. Det kan du gøre ved at:

- Bruge godt fodtøj, der tillader benets og fodens muskler at arbejde.
- Bruge benene i stedet for bilen – det vil sige travelture, så ofte du kan
- Rejs dig op mange gange og gå lidt rundt, hvis du har et arbejde, hvor du sidder meget

- Sidde med benene oppe, når du kan
- Undlade at ryge

Hævede ben har også noget at gøre med alder og arvelig tendens. Hvis du lider af hævede ben, og disse råd ikke er nok, vil det måske hjælpe med en specialtilpasset støttestrømpe. Denne strømpe fås i moderne udgaver, der næsten ikke kan skelnes fra almindelige strømper. Den elastiske strømpe hjælper venerne i deres arbejde med at skubbe veneblodet tilbage til hjertet. Strømperne er i visse tilfælde tilskudsberettiget og skal i givet fald ordineres af din læge.

Hævede ben kan også skyldes andre mere alvorlige årsager. Søg vejledning hos din læge.



Den gode hverdagssko

Ligesom vi har en madpyramide, der angiver sammensætningen af den ideale kost, kan man også tale om en skopyramide. Nederst er de gode hverdagssko, som du gerne må have flere par af, og som du bruger det meste af tiden. Derefter kommer specialsko, som løbesko og sko til sport og sko til vådt vejr. Øverst kommer festskoene – sko med høje hæle og spidse snuder. Disse sko vil ødelægge dine fødder, hvis du bruger dem som hverdagssko.

Når du går i højhælede sko bæres næsten hele kroppens vægt af forfoden.



Tæerne får plads til at arbejde, og storetåen peger lige frem.



Tæerne ligger klempt som dåserøjer, og storetåen er skubbet skævt.

Krav til din hverdagssko:

- Sålen skal være tyk og stødabsorberende, og samtidig så let og så bøjelig som muligt.
- Skoen skal være bredest fortil, så tæerne peger lige frem.
- Indersålen skal have en let svangstøtte, som hindrer foden i at glide frem (hælstop). Desuden skal den have en rund hælstøtte (hælseng), som holder på hælballens form.
- Overlæderet skal være højt nok, så dine tær kan få plads i tåboksen til at be-



En travesko med god plads til tæerne.

væge sig opad, hver gang du bevæger benet frem til et skridt. Materialet skal tillade, at foden kan få luft.

- Skoen skal være 8 mm længere end din fod, da foden bliver længere, når du får vægt på den.
- Hælkappen skal være fast og passe om hælen. Er materialet stift, skal kanten af hælkappen være polstret.
- Skoen skal sidde godt fast om foden med snører eller regulerbare remme. Dette gælder også sandaler.
- Skoen skal have så lav en hæl som muligt, og en hæl der er afbrudt fra den forreste del af sålen.
- Sålen skal være skridsikker. Det vil sige have et godt mønster i sålen.

Sandalen sidder fast på foden og tæerne kan bevæge sig frit. Sandalens indersål former og beskytter hælballen.



Når du køber et par nye sko, skal de passe dig. Generer de dig, er de ikke de rigtige. Sko skal ikke gås til.

Andre skotyper



Gummistøvler er et nødvendigt stykke fodtøj. Brug dem med en tyk ulden sok indeni, der kan tages op og tørres, og nogle gode indlægssåler.

Træsko og træskostøvler er mest beregnet til at bruge, når du står og arbejder på våde og kolde gulve. Træsko sidder bedre fast om foden, når de har en hælkappe. Du kan også bruge træsko, når du graver have. De er ikke beregnet til at gå i, da den stive sål hindrer fodens bevægelser.

Støvler er lettere at tage på, hvis de har lynlås, og de sidder bedre fast på foden. Støvler behøver ikke at have tykt for i for at være varme. En god tyk ulden sok indeni kan skiftes, når den bliver slidt, og den varmer ligeså godt.

Hyttesko ser smarte ud, men sidder kun godt fast, hvis de går højt op på foden, og har en elastik over vristen under pløsen.

Hjemmesko skal give god plads til tæerne og sidde godt fast, så du ikke snubler, når du har dem på. Er du ældre og har lidt besvær med balancen, er det vigtigt med en hjemmesko, der sidder fast, men er rummelig nok fortil til, at foden og tæerne kan udføre de nødvendige balancebevægelser.

Gode hjemmesko



Vandrestøvler skal kunne snøres fast om foden og give støtte til anklen. Støvlen skal have en kraftig ydersål med mønster og evt en stålskinne ved svangen, for at give støvlen fasthed på meget ujævn underlag.

Travesko eller sko til »gåsport« er en videreudvikling af løbesko. De samme krav som til en god løbesko gælder også her, selvom sålens stødabsorberende evne ikke behøver at være helt så stor som i en løbesko.



Løbesko

At løbe som motion og sport er blevet en fast vane for mange. En maratonløber vil få 20.000 nedslag på hver fod inden for få timer. Så store kræfter vil de færreste blive udsat for, men mange dyrker løbetræning som motion og kommer let op på at løbe et par timer om ugen. Det er vigtigt at tænke på, at dine muskler kan du genoptræne til 80% af deres styrke på fire uger, knogler på seks uger, men ledbånd tager 9-12 måneder at genoptræne. Derfor er det bedst at undgå skader på foden, når du løbetræner. Det er vigtigt at se efter pasform, støddæmpning og hæl-opbygning.

Krav til løbeskoen:

- En blød og støddæmpende sål især i hælen
- En fast hælkappe, der ikke generer hælsen.
- En afrundet hælstøtte (hælseng) indeni i skoen
- En svangstøtte, som også virker som et hæls-top
- God plads til tæerne og højt nok overlæder så de kan få lov til at bevæge sig
- Solid lang snøring, der kan regulere, hvor fast skoen skal sidde forskellige steder på foden
- en cm længere end din fod når du står på et ben

Der er kun få fodformede løbesko i butikkerne, men man må håbe, at producenterne vil arbejde på at udvikle fodformede løbesko med plads til, at tærne, især så storetåen, kan arbejde på en naturlig måde i skoene. Hvis du har en bred fod, så spørg i specialforretningerne efter mærker, der har en bred læster eller læster i flere bredder. Tag dine gamle løbesko med i forretningen og se efter, hvor du har slidt dem, evt skal du have ekstra støtte her. Når du prøver sko, så tag begge sko på, løb på stedet og hop lidt i dem, eller bedre løb med dem på, hvis forretningen har et løbebånd. Mærk godt efter om de passer til din fod, hvis ikke, så prøv et andet mærke.

Moderne løbesko har forskellig opbygning i hælsens støddæmpende parti. Den mest almindelige svaghed er at foden ruller for meget indad – overpronation – med skader på fodens ledbånd til følge.

Det er normalt at foden ruller en smule indad, idet du træder på den. Det er en del af legemets naturlige støddæmpning. Ruller foden for meget kan det skade.



Fod med overpronation

Normal fod



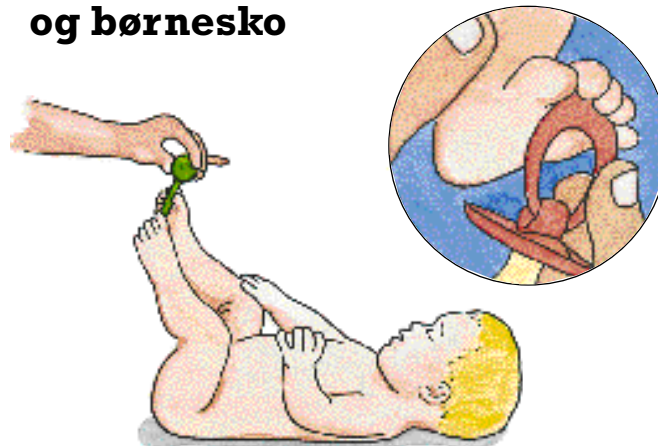
Dette korrigeres ved, at materialet på indersiden af sålen ved hæl og svang er mindre eftergiveligt end resten af sålen. Det kan også være nødvendigt at bygge svangen lidt mere op for at komme generne til livs. Har du en svang, der falder meget ned, kan det give problemer i dit knæ. Hvis du løber meget og er småskadet hele tiden, og det er den samme type skade, kan det være en god idé at kontakte en idrætslæge eller en fysioterapeut med speciale på dette felt. Fysioterapeuten kan lave en videooptagelse af din teknik, og på baggrund af den vejlede dig om træning. Løbetræner du meget, er det en god idé at have to par løbesko og skifte mellem dem. Husk også bløde og svedabsorberende sokker med plads til tærne.

Børnefødder

Barnefoden er buttet og blød og med et tydeligt mellemrum mellem alle tæer. Den er levende og bevægelig, og det helt lille barn har god kontrol over alle tæer, så foden kan bruges som en ekstra hånd til at holde fast og udforske ting med. Barnets fødder ser ud som om de er platfodede, men det er de ikke. Under svangen er der en fedtpude, der udfylder svangbuen. Den forsvinder af sig selv, når barnets fod udvikles. Børn der endnu ikke går behøver ikke sko, en blød fodformet sok med plads til tærne er tilstrækkelig. Når barnet begynder at gå ca. i 10-12 måneders alderen, er det ikke nødvendigt med sko for at »støtte foden«. Den bedste træning får barnet ved at gå helt uden sko, eller med bløde fodformede sokker med en let vaskeskindssål, for at de ikke skal være glatte. Børn ved selv hvad der er godt for dem, det er næsten umuligt at få dem til at beholde sko og sokker på. Det er da også svært for det lille barn at lære at balancere hele kroppen på sådan et par stive klodsede plader, som de fleste børnesko er, når barnet lige er begyndt at gå.

De fleste mærker børnesko er fodformede, men de er stadig alt for stive og lavet i et for tykt materiale til en blød barnefod. Hvis du ikke med to fingre kan bøje sålen på en barnesko, kan barnet heller ikke bøje sålen, når det går.

og børnesko



Træsko er derfor helt uegnede til børn. Barnets sko skal være fodformede, for at storetåen kan trænes til afsættet og bruges til at balancere med. Skal barnet have sko på, gælder derfor de samme regler som for den gode hverdagssko. Tænk på at børns fødder først er udviklet når de er 16-18 år, og det er forældrenes ansvar, at de ikke får ødelagt fødderne allerede i barndommen.



Fodens muskler og led styrkes og udvikles ved at blive brugt frit og ikke støttet i stive sko og støvler.

Kontroller hyppigt fodtøjet

Børns fødder vokser med 2-3 numre de første 3 år og derefter med ca. halvandet nummer om året indtil 11 års alderen. I 2 års alderen skal du kontrollere skoene hver anden måned, i alderen 2-6 år hver tredje måned, og når barnet er over 6 år hver 5.-6. måned. Mål barnets fod ved at tegne omridset af foden, mens barnet står på den. Bredden af skoene kan du se ved at klippe omridset ud og lægge det ned i skoene. Passer skoene ikke i bredden, vil omridset bøjes op i hver side. Mål skoens indvendige længde ved at klippe en strimmel papir med et rundet hjørne. Strimlen føres ind i skoene, med rundingen forrest, indtil den støder på længst fremme i skoene. Så bøjes den bagerste del af strimlen op ved hælrundingen. Strimlen tages ud

og afstanden måles og sammenlignes med barnets fod.

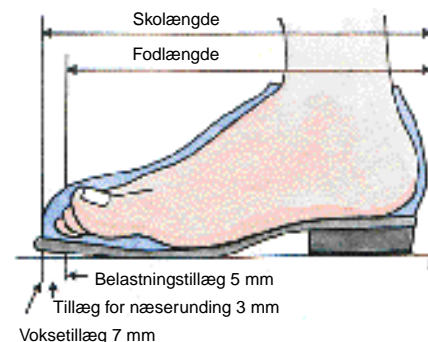
Kontrollér også, at skoene er høj nok ved tærne.

Ser du nøje på dine børns fødder, vil du opdage, hvor forskellige de er, derfor vil børn kun undtagelsesvis kunne arve sko fra søskende.

Når du køber skoene

Den sko, du køber skal være mindst 1,5 cm længere end barnets fod. Børnefodtøj skal være i et materiale, hvor foden kan ånde.

Gummistøvler er nødvendige i vores klima, men husk at de skal være fodformede og med plads til en blød, ulden sok til at opsuge fugtigheden. **Sandaler** skal sidde godt fast om foden og holder bedst, hvis de er lukkede i både hæl og tå. **Hjemmesko**, hvis det er nødvendigt med disse, skal sidde fast om foden og være bløde.



Fodproblemer

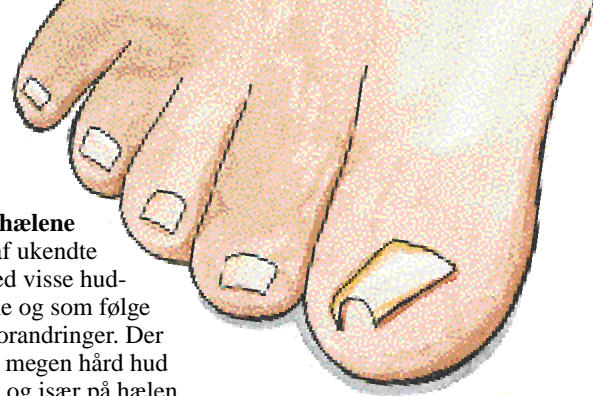
Langt de fleste problemer med fødderne skyldes forkert brug og forkerte sko. *Det kan du selv gøre noget ved.* Derudover kan du fra naturens side være udstyret med fødder, der fra fødslen er mindre stærke og modstandsdygtige. Det betyder, at du hele livet skal sørge for, at fodens muskler og ledbånd får mulighed for at blive trænet og vedligeholdt.

Hård hud er en naturlig reaktion af huden, der hvor der er stort »slid« eller tryk. Huden reagerer med at danne et beskyttende hornlag. Går du med bare fødder en hel sommer, dannes der et naturligt beskyttende lag i fodsålen, der hvor foden udsættes for det største slid. Det er en hensigtsmæssig og naturlig reaktion af huden. I vores kultur er hård hud dog som regel et tegn på, at dine fødder udsættes for et for stort tryk, på et for lille område. Dermed er det også et advarselstegn til dig om at se dit fodtøj efter, samtidigt med, at du plejer den hårde hud ved at tage fodbad, slibe huden og smøre en fugtighedsbevarende creme på. Hvis du ofte bruger carbamidcreme, må den højst være 5 %, da en creme med en højere procent evt. kan ødelægge hudens naturlige kemiske barriere.

Revner i hælene kommer af ukendte årsager ved visse hudsygdomme og som følge af aldersforandringer. Der dannes så megen hård hud i fodsålen og især på hælen, at huden mister sin naturlige elasticitet. Derfor kommer der små revner, der kan gå helt ned i hudens bløde og smerteførende lag. Det kræver et besøg hos lægen, der evt. henviser til en fodterapeut. Fodterapeuten kan behandle og slibe den fortykkede hud, evt. behandle med aflastende indlæg og vejlede om, hvordan du skal forholde dig fremover.

Ligtorne er en afgrænset fortykkelse af hudens hornlag, der hvor huden udsættes for stort tryk eller friktion (gning). Huden reagerer med at danne et hornlag, der har form som en kegle, der vender spidsen indad. Spidsen af keglen trykker på de følsomme lag i huden og er årsag til smerterne. Ligtorne ovenpå tæerne kan skyldes for korte sko, og at overlæderet ikke er højt nok. Ligtorne mellem tæerne skyldes at skoene er for snævre, og knoglefremspringene på tæerne trykkes mod hinanden. Ligtorne under fodens forreste tværbue kan komme af forfodspladefod (se side 16).

Ligtorne mellem tæerne



Nedgroede negle skyldes, at neglen vokser ned i neglefalsen og trykker på de smerteførende væv i huden. Årsagen kan være for spidst og for snævert fodtøj og strømper, forkert klipping af neglene, samt aldersforandringer. Neglene skal klippes lige over og ikke ned i siderne. Går neglen gennem huden i neglefalsen, kan der komme betændelse. En fodterapeut kan behandle dette, og evt. sætte en bøjle på neglen for at rette den op. Ved henvisning fra en læge yder sygesikringen 50% tilskud til bøjlebehandling hos en fodterapeut.



Fodvorter skyldes virus. Der dannes sig små fortykkede partier i huden. Sidder vorterne på steder, hvor huden belastes, så vorten presses sammen fra side til side, vil det gøre ondt. Fodvorter smitter, men mest hvor der er fugtigt. Brug dine egne bade-tøfler i svømmehaller og i skolens brusebade.



Fodsvamp skyldes formering af de svampe, som findes overalt. Svampene kan være årsag til gener som kløe, små blærer og afskalling af huden. Årsagen kan være for dårlig fodhygiejne, hvor fødderne ikke får lov at tørre og for varmt og tætslutende fodtøj, hvor fugtigheden ikke kan komme væk (gummistøvler). Årsagen kan også være sygdomme samt medicin, der påvirker hudens normale kemiske miljø, så huden bliver lettere modtagelig for svampene (diabetes og leddegigt).

Har du mistanke om, at du har fodvorter eller fodsvamp, skal du søge læge og få behandling. Midler mod svamp kan også købes på apoteket uden recept.

Fodsved. At svede er naturligt for foden, når den bruges. Hver fod har ca. 250.000 svedporer. Sørg for at have gode rummelige sko på og sokker af uld eller bomuld. En uldsok absorberer fire gange så megen sved som en sok af syntetisk materiale. Skift sko flere gange om dagen og stil skoene til »luftning« med skobøjler i. Skyl fødderne hvis du kan, før du skifter sko. Brug sokker i gummistøvler. Er disse råd ikke nok, findes der fodspray og talkum i handlen beregnet til at afhjælpe fodsved.



Smerter i og under hælene kan komme af flere årsager. En årsag til generne kan være, at hælballens evne til at støddæmpe er blevet svækket. Det sker som led i de almindelige aldersforandringer. Bare en lille reduktion i fedtvævet under hælballen gør, at stød forplanter sig med større kraftpåvirkning op gennem hælen. Det kan give smerter. Et par sko med god støddæmpning i hælen, eller et par specielle stødabsorberende hælindlæg kan evt. hjælpe. Se også efter at dine sko indeni har en god afrundet hælsgang, der hjælper hælballen til at beholde formen, når den belastes.

En anden årsag til smerter i hælen kan være en hælspore. Det er en lille forkalkning af en del af fodsålens store seneplade, der hvor den hæfter ved hælens underside. Denne hælspore vil genere, når du går. En fodterapeut vil evt. kunne hjælpe med et specialtillavet udhulet hælindlæg, der aflaster hælsporen.

Platfod skyldes, at fodens længdebue giver efter for kropsvægten, og fodbuen synker ned og du støtter på en større del af fodsålen. Det kaldes også en blød platfod. En vigtig del af fodens støddæmpning foregår ved, at fodens længdebue kan give sig lidt, når foden møder underlaget men ikke for meget. Det betyder, at muskler og ledbånd, der holder længdebuen oppe, skal være stærke. Er de ikke det, kan du få træthedsfornemmelse og smerter i fødder og underben. Især når du står, synker længdebuen ned, da musklerne ikke er så aktive, som når du går.

Arvelige forhold – som bløde led – kan spille ind. Desuden vil overvægt og graviditet kunne medvirke til, at du udvikler en platfod. Du kan i nogen grad genoptræne og opbygge musklernes styrke og udholdenhed ved at bruge foden aktivt og gennem hele

dagen. For at vedligeholde og opbygge musklernes styrke skal skoene tillade, at foden og tæerne arbejder. Det vil sige, at skoene skal have en blød sål og være brede og rummelige over forfoden. Det hjælper også med en lille svangstøtte, eller specialtillavede indlæg. Ihærdig fodgymnastik (se øvelser side 19) kan til en vis grad genopbygge musklernes styrke, og forhindre at ledbånd og muskler overbelastes og tilstanden forværres.



Nedsunken forfodsbue.



Normal forfodsbue.

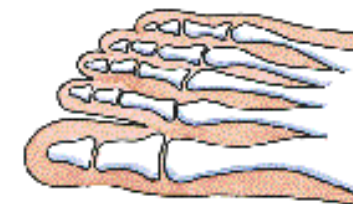
Forfodsplatfod, i daglig tale nedsunken forfod, er når fodens tværbue ved mellemfodsknoglerne er blevet flad. Årsagen kan være svage ledbånd og muskler, og at du har gået meget med høje hæle, hvor næsten hele kroppens vægt skal bæres på forfoden. Det kan forfodens ledbånd og muskler ikke holde til. Fremfor alt bliver ledhovedet under tå nummer to stærkt belastet. Der kan komme hård hud og ligtorne under anden tå og føleener, der ligger i forfoden, kan blive klemt. At gå på en nedsunken forfod, kan føles som at gå på knive. Fodøvelser, der optræner de muskler, der opretholder tværbuen, kan forebygge. Brug desuden sko med støddæmpende og bløde såler. Et specielt forfodsindlæg, der polstrer under og løfter tværbuen, kan lindre.

Hulfod er en for det meste en medfødt gene, hvor fodens længdebue er unormalt stiv og høj. Det vil medføre, at hælen og forfoden bliver udsat for en unormal stor belastning. Det giver ømhed og smerter i hælen og forfoden. På grund af den noget stejle stilling af mellemfodsknoglerne kommer der en ændret belastning af ledhovederne, og dermed tendens til forfodsplatfod. Der er også tendens til, at leddene mellem tæerne og mellemfoden står i opadbøjet stilling, samtidig med at tæerne står nedadbøjet (hammertæer). En sådan fod kan ikke tåle at gå i høje hæle, der belaster forfoden, eller i sko med for lavt overlæder, der klemmer og giver ligtorne på tæernes overside. Visse indlægssåler kan mindske generne noget, men ikke fjerne årsagen.

Knyst ved storetåen er opstået ved, at storetåen giver efter for fodtøjets tryk. Som følge af dette tryk får den gradvist over en årrække en skæv retning ind mod de andre tæer, mens mellemfodsknoglen skubbes den anden vej. Når skævheden først er opstået, forværres tilstanden ved, at nogle af storetåens muskler får et ændret træk. Når storetåen tvinges ind, trykker skoen på knysten og en slimsæk, der ligger i underhuden, kan blive irriteret, øm og hævet. En fod hvor storetåen er skæv vil ikke være stærk, og det vigtige afsæt vil mangle, når du går. En vis arvelig tendens især for bløde led kan gøre sig gældende, men knyster findes kun i lande, hvor man bruger sko. Hvis storetåen er begyndt at blive skæv, kan der rettes op på det ved ihærdig fodgymnastik og fodformede sko (se øvelser side 19).



Unormal storetå med knyst og skæv mellemfodsknogle.



Normal storetå og mellemfodsknogle.

Hammertæer opstår i relation til forfodsplatfod og hulfod og som en følge af gigt-sygdom. Hammertåen er dannet ved, at tåens første led er løftet opad og ikke ligger fladt mod underlaget. Der er stivhed af tåens midterste led, og tåen kan ikke rettes ud. Derved fylder tåen mere i skoen, og skoens overlæder trykker på oversiden af tåens stive led og fremkalder ligtorne. I fodsålen kan der dannes hård hud under ledhovederne på den nedsunkne forfod. Generne kan afhjælpes ved at bruge rummeligt fodtøj og forfodsindlæg.



Platfod: Fodaftryk og foden set fra svangside.



Hulfod set fra siden og fodaftryk.

Fødder og diabetes

Diabetes kan i dag kontrolleres og behandles helt anderledes end før i tiden. Alligevel er det nødvendigt at passe ekstra godt på fødderne, da blodforsyningen og følesansen kan være nedsat. Det er vigtigt at lære sig gode vaner om pleje og omsorg for fødderne, for at forhindre trykmærker og sår. Før du tager sko og strømper på så sæt dig i en god stol med stærk belysning på dine fødder.

Gode vaner:

- Se efter, om der er mærker efter tryk fra sko eller strømper. Det kan være røde mærker, trykmærker eller hård hud eller ligtorne. Brug et håndspejl for at se din fodsål.
- Se efter om der er sår, rødme eller ømhed af huden.
- Se efter om huden er meget tør.
- Se efter om neglene er i orden, korte og klippet lige over og uden tegn på irritation af neglefalsen.
- Vend skoene med bunden i vejret og stik hånden ind for at føle om der er grus, sten eller andet i skoene, og om indersiden af skoene føles jævn.
- Vend strømperne for at se om der er noget i strømperne. Når du har strømper på, er det ofte mere behageligt at bruge strømperne med vrangen vendt udad, så sammensyningerne ikke trykker på foden. Brug bløde strømper af uld eller bomuld.

Når du skal pleje fødderne, skal du huske på følgende:

- Brug fugtighedscreme på fødder og underben hver dag, dog ikke mellem tærne.
- Et fodbad må højst tage 10 min, check med termometer eller din albue at vandet kun er lunkent. Er føddernes føleevne nedsat, kan du komme til at skolde dem med for varmt vand.
- Klip kun selv dine negle og slib den hårde hud, hvis du er sikker på, at du kan gøre det uden at skade føddernes sarte hud.
- Benyt en skabelon af din belastede fod, når du køber fodtøj (se side 13 – børnefodtøj).

Hvis du har diabetes, kan du få tilskud fra sygesikringen til diabetesfodterapi hos en fodterapeut, der er tilsluttet sygesikringsoverenskomsten. Det kræver dog en henvisning fra en læge.



Indlæg

Brug af indlægssåler kan evt. være på sin plads, når der er tale om at lindre træthedsfølelsen i en blød og svag fod. Indlægssåler vil ikke kunne overtage den naturlige muskelfunktion, der skal være til stede for at opretholde fodens tværbuer og længdebuer. Men den stimulation indlægssålen giver fodsålels muskler og ledbånd kan lokke disse til at arbejde mere. En indlægssål eller en god opbygget indersål med let opbygget svang (hælstop) hjælper også fodsålels

sansmodtagere med at registrere underlaget mere nøjagtigt, og derved hjælper det på balancen. De mere almindelige former for indlægssåler retter sig mod forfodspladefod og platfod. Har du problemer med smerter og træthed og vil finde ud af, om det kan hjælpe med en indlægssål, skal du gå til din læge eller fodterapeut. Der kan bevilges indlægssåler over bistandslovens § 58, hvis lidelsen er over en vis sværhedsgrad, som en speciallæge skal vurdere. Tal med din læge om det.

Øvelser til velvære og træning

Øvelser til velvære

1. Fodrulle massage

Sid lidt fremme på stolen og læg en lille bold med knopper (ballstick) eller en fodrulle under fodsålen. Rul bolden/fodrullen rundt mens du holder et let tryk, så alle dele af fodsålen bliver godt gnuttet igennem – lige fra tær til hæle. Har du ikke en sådan bold, kan du bruge et stykke af et kosteskaf eller et andet rundt ikke for tykt stykke træ.



2. Fodmassage

Gnid energisk med begge hænder alle steder på foden for at vække den – bliv ved i flere minutter. Dernæst trykker du hele svangen og fodsål igennem ved, hver gang du trykker at hjælpe tærne til at bøje. Find de ømme steder og arbejd dem godt igennem.



Øvelser til træning

Hvis dine muskler skal blive stærkere, skal du bruge dem indtil de er meget trætte – og så lidt mere. Det vil ikke hjælpe, hvis du ikke virkelig udfordrer dem.

3. Stå med let støtte så du føler dig sikker. Løft helt op på tå så læggens overfladiske og dybe muskler rigtig får arbejdet. Det vil styrke musklerne, der er med til at holde svangbuen.



4. Sid med begge fodsåler på gulvet. Føl efter i svangen med dine fingre og læg mærke til det højeste punkt i din svang. Forestil dig, at du skal løfte dette punkt yderligere op og samtidigt forkorte din



fod. Løft til, og mærk at du bruger både muskler under svangen og muskler dybt inde i læggen. Denne øvelse kan du gentage, når du står med din vægt på begge fødder. Derved må svangens muskler arbejde endnu hårdere. Står du på et ben, bliver det en endnu sværere øvelse.





5. Arbejd alt det du kan med at løfte tærne op mod dig selv og sprede dem. Du skal virkelig bruge musklerne for på på underbenet og tærnes strækkemuskler, så du ser dine tær lave en vifte. Læg så kræfter i og knyt alt det du kan – hold ud så du får ordentligt fat på musklerne. Bliv ved, indtil du er træt, og gentag indtil du er meget træt.



6. Saml en lille bold (hoppebold fra legetøjsforretning) op med tærne og flyt den med skiftevis højre og venstre fod – gentag hundredvis af gange, når du fx lytter til god musik. Det vil træne de muskler, der holder fodens tværbue.



7. Sid, så du ser og mærker begge fodsåler. Nu skal storetåens muskler vækkes og trænes. Skub din storetå i hele sin længde ned i gulvet, så du mærker musklerne i svangen og dybt i læggen arbejde. Bliv ved med at skubbe ned i gulvet – hårdere og længere end du tror, du kan. Når du har fanget bevægelsen, gør så øvelsen, mens du står op og har vægten på foden.

8. Nu kommer du til storetåens spredemuskel. Tag fat om storetåen og bevæg den væk fra de andre tær et par gange, så du fornemmer, hvor meget den kan bevæge sig. Sæt nu foden ned på gulvet. Nu kommer det svære – men ikke umulige – koncentrer dig og bevæg storetåen væk fra den indre fodrand. Du skal føle musklen på indersiden af foden i svangen. Det kan føles lettere at bevæge storetåen udad, hvis du samtidig løfter tåen lidt op. Hvis din storetåspreder er helt ude af træning, kan det være lidt, før du kan styre den og se, at den bevæger sig ud – men giv ikke op, det kommer. Læg evt. en mønt 1 cm fra storetåen, så har du et mål at sigte mod. Når du har fået kontakt med storetåens spredemuskel, kan du lægge lidt modstand for spredebevægelsen med din finger.



Mærkning

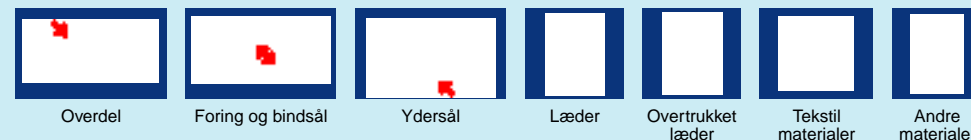
Der er vedtaget fælles regler i EU om mærkning af fodtøj. Mærkningsreglerne træder i kraft den 23. september 1996, dog skal fodtøj, der er faktuureret eller leveret til detailhandlere inden denne dato først opfylde kravet om mærkning fra den 23. september 1997. Fodtøj må her-

efter kun sælges, hvis det er mærket i overensstemmelse med direktivets bestemmelser.

Mærkningen skal ske med piktogrammer (symboler) eller tekst som angivet i direktivet. Der er fastsat piktogrammer for **fodtøjets**

overdel, foring/bindsål og ydersål, samt for materialerne læder, overtrukket læder, tekstilmateriale og alle andre materialer.

Mærkningen skal påføres fodtøjet, og forretningerne skal hænge et skilt op med information om betydningen af piktogrammerne.



Reklamationer

Man har ikke krav på at få fodtøj byttet, blot fordi det ikke passer i størrelsen eller man måske har fortrudt købet.

Der findes ingen fortrydelsesret ved almindelige butikskøb.

Nogle forretninger bytter eller tager fodtøj retur inden 8 eller 14 dage, hvis fodtøjet er ubrugt, men der er i så fald tale om en service fra forretningens side, idet købeloven ikke giver køberne en sådan mulighed.

Hvis man skal købe en gave og er usikker på, om fodtøjet passer i størrelse eller farve, kan man forsøge at sikre sig en retur- eller bytteret ved at få sælgeren til at skrive det på kvitteringen.

Man skal iøvrigt altid gemme kvitteringen i mindst et år, hvis der skulle opstå problemer. Det er nemlig køberen, der skal bevise, hvornår fodtøjet er købt, til hvilken pris og at det er købt i den pågældende forretning.

Hvis fodtøjet skulle vise sig at være mangelfuldt i købelovens forstand, har sælgeren ret til at reparere skoene, eller ombytte den til et nyt par magen til, men uden fejl. Hvis skoene ikke kan repareres, eller det ikke sker inden for rimelig tid, har køberen ret til at kræve ombytning eller at få pengene tilbage.

Det forekommer, at nogle forretninger ved skiltning, på notaen eller på anden måde oplyser, at der ikke ydes

»garanti« på fx lak, lynlåse eller for farveafsmitning. Denne form for oplysning fritager ikke forretningerne for ansvar. Forretningen kan kun fraskrive sig ansvar, hvis varen sælges til nedsat pris med tydelig skriftlig oplysning om, at prisnedsættelsen skyldes en nærmere defineret mangel.

Hvis man forgæves har klaget i forretningen inden for det første år efter købet, kan man – hvis fodtøjet har kostet 500 kr. eller derover – få sagen afgjort af Forbrugerklagenævnet.

Forbrugerklagenævnet har sekretariat i Forbrugerstyrelsen. Adressen findes på bagsiden af pjecen.

Materialer

Skind

Skind (læder) er et af de materialer, der længst har været anvendt til skofremstilling.

Grunden til at skind er så velegnet til fodtøj er, at det kan opsuge den fugtighed, foden afgiver og transportere den til overfladen, hvorfra den fordampes. Desuden er det så elastisk, at det udvider sig og tager form efter foden. Skind har desuden god isolerings- evne mod kulde.

De fleste typer dyrehuder kan anvendes, men for det meste er det huder fra geder og kvæg, der bruges. For at gøre huderne anvendelige til fodtøj, skal de gennemgå en lang række behandlinger, der med et fælles ord kaldes garvning.

Garvemetoden varierer efter om skindet skal anvendes til overdelen, foret eller sålen.

Til overlæder er den mest almindelige garvemetode kromgarvning, der giver blødt og smidigt skind.

Skind (læder) til såler barkgarves (vegetabilsk garvning), denne type garvning gør læderet fast og delvist modstandsdygtigt over for vand.

Farvning

Når skindet er færdigarvet farves det. Der anvendes to principielt forskellige metoder:

Anilinfarvet skind er genemfarvet, så det også har farvet bagside. Det kan desuden

påføres et finishlag, der i nogle tilfælde virker som et laklag, der ændrer skindets egenskaber. Anilinfarvet skind uden overfladebehandling er meget sart over for vand og snavs.

Dækfarvet skind er påført et »finishlag«, som indeholder farve og bindemiddel. Dækfarvet skind er mindre sart over for vand og snavs.

Nogle skind bliver »coated«, dvs. de bliver påført en finish af plast og fremtræder meget blanke. Plastlaget må ikke være for tykt (max 0,15 mm), for så mister skindet sin evne til at ånde, og resultatet bliver fugtige og varme fødder.

Skindtyper

Chevreau er gedeskind, der anvendes til finere overlæder.

Nappa er glat skind, hvor narven (hårsiden) vender udad. Kan både være anilinfarvet og dækfarvet.

Laklæder er skind, der er lakeret.

Nubuck er anilinfarvet skind, hvor narven er slebet, så den minder om ruskind.

Overtrukket læder er skind, hvor overfladebelægningen eller et ekstra lag er limet på skindet.

Reptiler er skind fra krybdyr. Reptillæder er som oftest kromgarvet.

Ruskind er anilinfarvet skind, hvor skindets luvside (bagside) vender udad og narvsiden indad.

Spalt minder om ruskind, men er ru på begge sider, fordi det oprindelige stykke skind er spaltet i to dele: Narvlæder (nappa) og spalt.

Vandtætte materialer, der kan »ånde«.

Det er efterhånden almindelig kendt, at man kan få tekstiler, der er vandtætte, men som alligevel er behagelige at have på, fordi de også kan »ånde«. Det vil sige, at de udover at være vandtætte også tillader, den fugt og varme kroppen afgiver at komme ud igen. Disse materialer, der er patenteret under navne som Gore-Tex®, Sympa-Tex® o.l., bliver nu også benyttet til fodtøj, især til udendørs brug.

Fodtøjets overdel kan være af læder eller tekstiler af høj kvalitet, der kan »ånde« og er vandafvisende; derunder kommer en membran, der anvendes som for-materiale, og denne membran er fremstillet således, at den lader overskudsvarme og fugt passere ud igen. Der er således tale om en konstruktion, der forbedrer fodtøjets komfort under alle vejrtilgængeligheder, man skal blot være opmærksom på, at fodtøjet i tilfælde af en skade, ikke kan repareres som andet fodtøj, men må indleveres til sælgeren af fodtøjet. En gennemsynning af fx en hægte, vil ødelægge membranens funktion. Hvis membranen først er gået i stykker, kan den ikke repareres.

Vedligeholdelse

Plej dit fodtøj

Fodtøj skal holde til meget. Udvendigt slid, indvendigt slid – vejrpåvirkninger og fodvarme. Det er derfor meget vigtigt at vælge det rigtige fodtøj til formålet og desuden pleje sit fodtøj. Hvis fodtøjet slides skævt, kan det skyldes en fejlstilling, ligtorne eller hård hud, eller at du måske går forkert. Kontakt fysioterapeut eller fodterapeut, der kan analysere og behandle problemet.

Skift ofte og sæt »læster« i

Foden afgiver fugtighed i større eller mindre omfang, og det er vigtigt, at fodtøjet får mulighed for at »dampe af«, således, at fugten kan forsvinde fra fodtøjet. Fodtøj har altså behov for at hvile og tørre. For at undgå at skindet revner og sprækker skal tørringen altid ske i almindelig rumtemperatur, ikke i fyrrum, ved radiatoren eller lignende varmekilde.

Det er vigtigt, at fodtøjet bliver rettet ud samtidig med, at det tørrer og dermed får sin facon igen. Til dette brug er skolæster (blokke) anbefalede, men man kan også udstoppe fodtøjet med avis-papir. Det vigtigste er, at fodtøjet får mulighed for at opnå sit oprindelige udseende, dvs. uden alt for dybe gangfolder.

Vælg det rigtige plejemiddel

Fodtøjet skal plejes, og midlerne skal vælges ud fra det enkelte fodtøjs materiale. Når man køber fodtøj, er det klogt at spørge sælgeren, hvilket plejemiddel, der er bedst, til det pågældende fodtøj.

Fodtøj af læder skal plejes med cremer i samme nuance som læderet, og man skal vælge en god creme, der ikke indeholder for meget terpentin, fordi terpentin opløser farven i læderet.

Man bliver ofte opfordret til at spraye fodtøjet med et imprægneringsmiddel, og her er det meget vigtigt, at få oplyst hvilket imprægneringsmiddel, fodtøjet kan tåle.

Fritidsfodtøj med Gore-Tex® og Sympa-Tex® er meget »in«. Der er tale om en membran – en slags film – der gør fodtøjet vand- og vindtæt, samtidig med at fodens fugt og overskudsvarme kan passere ud. Hvis fodtøjet har overlæder af ruskind/nubuck eller af tekstil, skal man helst ikke behandle det med et plejemiddel, der indeholder silicone, da det nedsætter overlæderets mulighed for at ånde.

Fjern snavset først

Når fodtøjet bliver snavset, skal man børste snavset væk, og evt. rense med lunkent vand, inden man påfører skoplejemidlet. Hvis fodtøjet har fået hvide rande af kalk og salt, kan man fjerne disse enten med vand, mælk eller eddike. Eddiken vil neutralisere kalken.

Man hører ofte, at især fritidssko kan vaskes i vaske-maskine. Er man i tvivl, er det klogt at spørge, der hvor man køber skoene, om en sådan behandling kan anbefales. Enkelte fabrikater er forsynet med et hængemærke, der oplyser, at skoene kan vaskes i vaskemaskine.

Forlæng skoens levetid

Man kan også forlænge fodtøjets levetid ved at være opmærksom på, hvorledes man tager fodtøjet af og på. Hvis fodtøjet har snørelukning, skal man snøre den op inden fodtøjet tages af og på, herved undgår man nedtrådte hælklapper og revner i overlæderet. Brug evt. et skohorn.