

Livslang fodsundhed

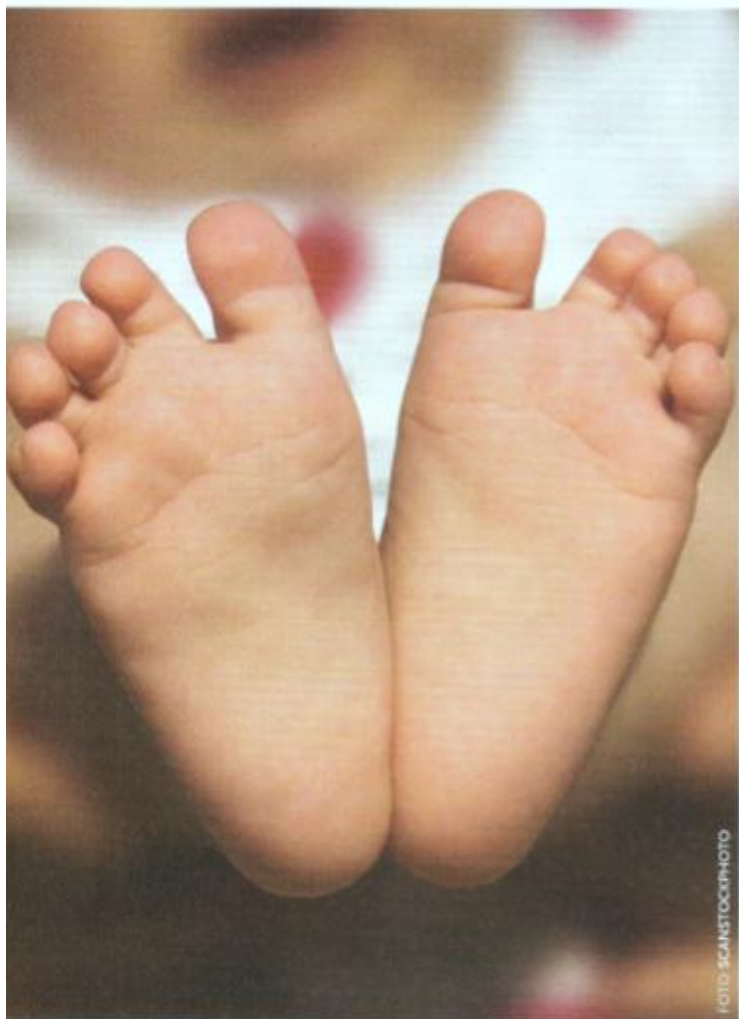


FOTO: SCANSTOCKPHOTO

Hvad er det lige, man skal være opmærksom på, når det gælder børnenes fodsundhed? Og hvordan grejer man diskussionen med selvbevidste unge om smart kontra sundt fodtøj? Det er spørgsmål, sundhedsplejersker og praktiserende læger

Forebyggelse og rettidig omhu gælder også fodsundhed. Børns fodknogler er bløde og fleksible, og derfor er tidlig indsats i barndommen med til at sikre fødderne livslangt velvære.

AF ANNA MARIA ASLAN JOURNALIST FOTO CLAUS BOESEN

også møder ved de rutinemæssige børneundersøgelser. Derfor har Helse henvendt sig til et par specialister for at få nogle enkle, gode råd om børnefødders røgt og pleje.

Fokus på fodfejl

- Det, der er allervigtigst, er at få identificeret og behandlet evt. fejlstillinger eller andre fodproblemer så tidligt som muligt, siger Jens V. Bruun, der er ortopædkirurg med speciale i fødder.

Han forklarer, at man for eksempel ret nemt og smertefrit kan behandle platfodethed - der er en af de hyppigste funktionsfejl i foden hos børn og unge - med det rigtige indlæg og evt. hælførhøjelse. Ubehandlet kan man få svær slidgigt i fødderne allerede som ung voksen og i hvert fald som ældre, hvis ikke det behandles i tide, og så er det faktisk for sent at sætte ind.

Slidgigt i knæ og hofter kan man operere, men ikke i fødder. Derfor ser man aldrig folk med slidgigt i fødderne i det offentlige rum. De er nemlig lænket til deres hjem, fortæller Jens V. Bruun.

- Det argument kan man jo også bruge over for sine børn og unge, når diskussionen går på valget mellem smart eller sundt fodtøj. Men det er jo i øvrigt noget pjat, for de to ting udelukker jo ikke nødvendigvis hinanden. Der findes masser af sundt fodtøj, der også er pænt, siger han.

Den evindelige tøjdiskussion

Han får støtte af pædagogisk og psykologisk rådgiver John Halse, der anbefaler at tage diskussionen med

starter i barndommen



Skolebestyrelsen kan sige, at de ikke vil se på, at eleverne går med usundt fodtøj, lyder det fra pædagogisk og psykologisk rådgiver John Halse.

ungerne som den udfordrende forælder – men på en respektfuld måde. Man kan for eksempel bede børnene forklare værdien af de attråede sko, for det kan af og til få dem til at se anderledes på sagen.

- I al opdragelse ligger kimen til konflikt, og nogle børn opfatter et nej som et overgreb på deres frihed og integritet. Men det er ikke et overgreb, det er omsorgsfuldt. Derfor er det vigtigt at begrunde – men også at stå fast på sit synspunkt, siger John Halse.

Hvis det er en tilbagevendende konflikt, foreslår han, at man søger støtte gennem aftaler med kammeraternes forældre, skolen og skolebestyrelsen om et tøjkodeks.

- Skolen kan jo med et enkelt regelsæt om passende påklædning gøre det klart, at spidse sko, stilethæle eller

andet usundt fodtøj ikke egner sig til, hvad der foregår på skolen. Skolebestyrelsen kan supplere med at sige, at de ikke vil se på, at eleverne gør skade på deres fødder med usundt fodtøj, siger John Halse.

Budskabet til børnene kan altså være, at de skal passe godt på sig selv – herunder deres fødder. Men at de også skal klæde sig passende til de forskellige situationer, de indgår i, lyder John Halses råd.

Ofte nye, gode sko

Det er dog en god idé, at børn ofte får nyt fodtøj, de passer og befinder sig godt i, da de vokser og slider meget på skoene. Dermed får de også noget at vælge imellem. Det behøver ikke at slå bunden ud af økonomien, for dyre mærkevarer er ikke nødvendigvis bedre end billigere sko fra et supermarked. Børn med fejlstillinger skal have deres fodtøj og indlæg hyppigt evalueret hos specialisten, så man sikrer, at foden udvikler sig som den skal. ■

VER OPMERKSOM PÅ DIT BARN'S FØDDER

Har læge, sundhedsplejerske eller du selv bemærket noget usædvanligt ved dit barns fødder, er det en god idé, at barnet ses af en ortopædspecialist. Det er kun sådan en speciallæge, der kan afgøre, hvornår og hvordan der skal bruges specialindlæg eller anden behandling.

Kilde: Ortopædkirurg Jens V. Bruun

TEGN PÅ PLATFODETHED

Den normale fodsål hvælver sig, så foden aldrig rorer underlaget med svangen. Ved platfod er fodens svangbue delvist udlettet, så forfoden drejer udad og ydre fodrand er længere ude end ankens ydre knyst. Det giver fodsmerter især efter længerevarende, opretstående position.

Kilde: Ortopædkirurg Jens V. Bruun