



Forfodsplatfod

(Metatarsalgi)



HVAD ER FORFODSPLATFOD?

Forfodsplattod (metatarsalgi) betyder, at knoglerne i forfoden synker ned og presser på din trædepude. Det kan også være, at du mangler fedt i dine trædepuder.

ÅRSAGER TIL FORFODSPLATFOD

Forfodsplattod er formodentlig den mest almindelige lidelse i skelettet. Årsagerne kan være mange, og der er ofte flere i spil samtidig.

Der kan være tale om, at du har:

- en kort storetå (også kaldet græsk fod)
- stejle mellemfodsknogler (f.eks. hulfod)
- stram achillessene
- manglende fedt i trædepuderne (fedtpude-atrofi)
- forfejlet kirurgi, typisk på storetåen
- sukkersyge (diabetes)
- leddegigt (rheumatoid artrit)
- nerveknuder (f.eks. Mortons neurom mellem 3. og 4. tå)
- ødelæggelse af brusk, typisk i 2. tå (morbus Freiberg)

SYMPTOMER

Symptomerne på forfodsplattod er smerter i forfoden i området omkring trædepuderne. Du kan også danne hård hud under foden samt sår i svære tilfælde.

UNDERSØGELSE

Undersøgelsen af din forfodsplattod skal bestå af en ganganalyse, hvor du står og går på bare fødder, og lægen fokuserer på fejlstillinger i dine knæ og underben. Desuden skal lægen mærke på og undersøge bevægeligheden i din fods led, når din fod ikke er belastet, dvs. når du f.eks. sidder eller ligger ned.

Undersøgelsen kan suppleres med røntgenbilleder eller scanning af din forfods knogler.

På baggrund af undersøgelsen skal lægen vurdere, hvilken behandling der er relevant og hensigtsmæssig i forhold til dine fodproblemer.

BEHANDLING

Forfodsplattod kan som regel behandles ved, at din fod aflastes med sko med stive såler, som f.eks. løbesko, ofte kombineret med indlæg i skoene. Indlæg bør aflaste din forfod og samtidig korrigere for misdannelser på din bagfod. Hvis behandlingen ikke hjælper, kan en operation være løsningen.

Resultaterne ved en operation er generelt gode,

men din fod bliver sjældent som normal. Hvis du oplever stivhed efter en operation, kan intensiv bevægelsestræning ofte hjælpe.

Bliv inspireret af Gigtforeningens træningsøvelser til foden.

KONTAKT

Er der noget, du er i tvivl om, eller har du yderligere spørgsmål, er du altid velkommen til at ringe til os.

Hellerup: 3977 7070

Odense: 6548 7070

Aarhus: 8612 1186

Skørping: 9839 2244

Viborg: 8725 0899

Telefontider:

Mandag-torsdag kl. 8.00-17.00

Fredag kl. 8.00-16.00

info@capiro.dk

www.capiro.dk

○ **Hellerup**
Hans Bekkevolds Allé 2B
2900 Hellerup
Tlf.: 3977 7070

○ **Odense**
Pantheonsgade 25
5000 Odense C
Tlf.: 6548 7070

○ **Aarhus**
Margrethepladsen 3
8000 Aarhus C
Tlf.: 8612 1186

○ **MR Aarhus**
Morten Børups Gade 8
8000 Aarhus C
Tlf.: 8612 1200

○ **Viborg**
Stadion Allé 7
8800 Viborg
Tlf.: 8725 0899

○ **Skørping**
Himmerlandsvej 36
9520 Skørping
Tlf.: 9839 2244

info@capiro.dk • capiro.dk

Telefontider:

Mandag-torsdag kl. 8.00-17.00

Fredag kl. 8.00-16.00



Capiro

Del af Ramsay Santé