

I de følgende utgavene av *Kjøkkenskriveren* får du tips om hva som kjennetegner en god arbeidssko for institusjonskokker og hva du bør se etter når du skal velge sko. Du får også tips om hvordan forebygge fotplager, samt enkle øvelser du kan gjøre hjemme. Temaer som avlastningsmatter og hva Arbeidsmiljøloven sier om fottøy blir også tatt opp.

## TEMA: Sunne føtter

# På god fot med skoen

Institusjonskokker står og går tusenvis av skritt hver dag. Ofte på fuktig og hardt betonggulv. Det stiller enorme krav til fottøyet. Har du tenkt over at smerter i føtter, kne, hofta og kjeve kan skyldes skoene du går med?

**Tekst og foto: Elisabeth Strøm**

Sandaler, joggesko, balansesko eller Crocs. Det finnes et hav av sko å velge mellom. Men det er med briller som med arbeidssko. De må tilpasses individuelt. Eller for å si det som bedriftsterapeuten, skorådgiveren og forfatteren Håvard Høydahl: Den gode skoen som kollegaen din skryter av trenger ikke passe deg. Foten din er unik og har kanskje helt andre behov for støtte og demping.

### 3 av 4 opplever fotplager

På nettsidene til Fotterapeutforbundet heter det at tre av fire nordmenn vil oppleve fotplager i løpet av livet. Det er kanskje ikke så rart med tanke på belastningene føttene er utsatt for. En person går i gjennomsnitt ca. 9 000 skritt daglig, men føttene er skapt til å klare oppgaven uten smerter. De fleste fotplager skyldes feil bruk av fottøy. Fottøy som ikke er tilpasset foten og situasjonen kan føre til belastningsskader, hud- og negleskader.

Håvard Høydahl, som er utdannet Biomekanisk terapeut og driver SåleKlinikken i Oslo, har blant annet arbeidet med et sko- og såleprosjekt rettet mot ansatte i ISS. Mellom 40 og 60 prosent av de ansatte meldte at de hadde vært plaget av smerter (muskul- og skjelettlidelser) det siste året som var jobbrelatert. Over 50 prosent mente at plagene kunne relateres til arbeidsskoene. De ISS-ansatte i renhold og catering gikk i gjennomsnitt 8000-25 000 skritt om dagen, noe som er langt over gjennomsnittet.

– Flere enn en av to i yrkesaktive delen av befolkningen opplyser at de har et fotproblem. Like mange sliter med rygg- og skjelettlidelser. Dette koster samfunnet enorme summer i året og svekket livskvalitet for den enkelte. Da er det skremmende at bare et lite fåtall opplyser at de får hjelp for plagene sine, sier Høydahl.

Tall fra NAV viser at muskul- og skjelettlidelser står for 40 prosent av det legemeldte sykefraværet.

### Pris – ikke et kvalitetsstempel

Fotterapeuten vil ikke gi skorådgivning på bakgrunn av skomerker eller salgstall. Pris trenger heller ikke være et kvalitetsstempel.

For å gi råd om sko er det en rekke andre kriterier som må tas i betraktning for å ivareta fotens biomekanikk: brukerbehov, smertebilde og ganganalyse. Som følge av dette er det greit å stikke hull på noen myter om sko og fot.

### En god sko trenger ikke være en riktig sko

Hvis en sko føles god å gå med, er den sannsynligvis fulldempet eller godt foret. Dette betyr ikke at dempingen er riktig til ditt behov.

### En dyr sko trenger ikke vært en riktig sko

Hvis en sko er kostbar, kommer det sannsynligvis av at materialene



Håvard Høydahl er Bedriftsterapeut i mekanisk terapi og driver SåleKlinikken i Oslo.

i skoen er dyre. Prisen sier derimot ingenting om at den er ergonomisk riktig.

### Foten skal styre skoen, ikke omvendt

De fleste sko i dag styrer foten. Det er derfor viktig at man finner riktige verdier i skoen til akkurat dine behov og eventuelle smerter. En såletilpassning må også skje på et individuelt grunnlag.

### En sko skal aktivere musklene i foten

En sko skal legge til rette for aktivering av foten. Den skal altså ikke være overstabil eller pasifisere fotens muskulatur.

### En sko har mange faktorer som styrer foten

En sko har ca 10-12 faktorer som i større eller mindre grad styrer foten din.

### Skoen kan være årsak til smerter i fot, ankel og kne

Det finnes i dag dokumentasjon på at fotens stilling og ganglag har innvirkning på forskjellige muskul- og skjelettlidelser. I tillegg vet man at skoen påvirker og styrer foten. Skoen og eventuelt såletilpassning er da viktig for å forebygge belastningsskader. 53 prosent av den yrkesaktive befolkningen opplyser at de har et fotproblem.

### Innleggssåler skal tilpasses individuelt

Innleggssåler kan i noen tilfeller være en god investering. Men da må sålen tilpasses individuelt ut fra behovet. Hvis man har en aktiv hverdag og bruker føttene mye, må sålen tilpasses ut fra et aktivt ganglag. Det er feil å ta et passivt avtrykk og bygge opp under alle buer i foten. Da overtar sålen funksjonene i foten og musklene svekkes i styrke.



## Klassiske landeplager



Sko er en utløsende, opprettholdende og forverrende faktor på mange fotlidelser.

### Mortons neurom

Denne tilstanden medfører smerter i forfoten, i de fleste tilfeller mellom tredje og fjerde tå. Mortons neurom er meget smertefullt og oppstår gjerne i perioder. Smerten er stikkende, men kan også gi en slags nummenhet ut i tærne. Tilstanden kan bli så hemmende at den hindrer aktivitet, men kan endre karakter etter hva slags sko man har på eller hvilke aktivitet som utføres.

Årsaken til lidelsen er sammensatt. Den kan skyldes nevrologiske forhold, men skoens konstruksjon har en klar innvirkning på tilstanden. Problemet kan løses med samme behandling som Plantarfasciitt.



### Plantarfasciitt

Plantarfascien sitter midt under hælen og Plantarfasciitt er en betennelse og smerte som er lokalisert der. Tilstanden er svært smertefull og kan øke ut over dagen.

Overbelastning og overvekt kan være årsaker til lidelsen. Senen blir utsatt for et trykk som forstyrrer og irriterer. Dette kan komme av feilstilling i fot eller endret hælneidslag under gange. Som en følge av dette kan det danne seg en forbening, som kalles helpigg eller helpore. Sko som ikke er tilpasset foten under gange kan også spille inn i utviklingen av Plantarfasciitt.

Problemet kan løses med gangtrening og bevisstgjøring, samt bytte av sko og/eller riktig støtdempende innleggssåle.



### Pes Plano valgus (plattfot)

Plattfot er en tilstand som skyldes at buen under foten avflates. Ca 90 prosent av tilfellene er muskulært betinget. Disse får ofte smerter og ubehag i ankelleddet og kneet. Ved plattfot er det noen karakteristiske trekk: Tærne og forfoten peker utover, hælen tilter utover mer enn 5 grader, fotbuen flates ut, kneet «detter innover» og akillensen bøyer seg utover. Årsaken til lidelsen er sammensatte og kan skyldes overvekt, svak muskulatur, feil skotøy og mye gåing og ståing.

Tilstanden behandles med riktig sko og tilpasset innleggssåle, bevegelse i ulendt terreng og ved bruk av balansebrett.

Kilde: såleklubben.no og bedriftsterapeut.no