



# Dårlige sko gir mange plager

*70 prosent av diabetiske fotsår utløses og opprettholdes av dårlig tilpasset fottøy, mener Håvard Høydahl, foterapeut og lektor i interdisiplinær helseforskning. Og dårlige sko kan gi plager helt opp i ryggen.*

Tekst **Sven Grottdal**

**H**øydahl har nylig levert en masteroppgave med temaet «Skoråd til personer med diabetes», og han er tydelig i sine råd:

- Når du velger sko, må du ta hensyn til fotens bevegelser og form, og også til hvilke bruksområder skoen skal ha. Det skal altså være forskjell i stabilitet i skoen om du skal bruke den på fjellet eller i den daglige gangen din på asfalt. Er målet å komme seg til postkassen eller gå en mil om dagen bør det altså vektes forskjellig i skorådgivningen. Personer med diabetes må som alle andre tenke at skoen bør passe i lengde og bredde til foten sin. I tillegg er det viktig at skoen er rettakset og ivaretar fotens bevegelser når du går, og at den er sømløs på innsiden. Prøv skoen midt på dagen. Start med å ta ut innersålen og plasser foten på sålen. Fot og såle skal her harmonere, sier han.

Som både kliniker og adjunkt har Høydahl jobbet med bevegelseslære, sko og såler i 20 år. Han er medforfatter på nasjonale lærebøker til foterapeuter og også rådgiver i flere skoprojekt.

## FEILBELASTNINGER

I dag ser vi en større sammenheng mellom sko og smerter i hele bevegelsesapparatet, mener Høydahl.

- Altså ikke bare smerter i foten, men også i kne, hofta og rygg som følge av at skoen ikke samsvarer med foten og fotens bevegelser. Det man registrerer i klinikken, er at personer med diabetes utvikler trykkpunkter og sår som eskalerer med bruk av enkelte sko; skoen styrer foten til områder som ikke skal utsettes for trykk under gange. Slik feilbelastning er vanlig på yttersiden av forfoten, midten av forfoten og på oversiden av tærne. I tillegg er skoen en avgjørende faktor i vanlige fotlidelser som plantar fasciitt - smerte i forfot, hulfot og plattfot. Det er viktig at du kontakter ansvarlig helsepersonell og forteller om plagene dine, slik at dette blir tatt hånd om raskt, understreker han.

## 26 KNOKLER

Og det er ikke et hvilken som helst del av kroppen han snakker om: Foten er bygd opp av 26 knokler, 33 ledd, leddbånd, muskler og sener. Den er konstruert for styrke, stabilitet og bevegelse, og

den skal formidle hele bakkemottrykket til resten av kroppen.

- Foten er veldig følsom for hvordan underlaget er. Og fotens underlag er skoen. Sko er den eksterne innretningen som påvirker og styrer foten mest. Tradisjonelt kan ikke produsenter av fottøy nok om hvordan fotens konstruksjon og bevegelser er sammensatt. Dette resulterer i at skoen i mindre grad konstrueres på fotens premisser, men mer av hensyn til økonomi, mote, komfort, klima osv.

Høydahl ser ut fra både egen klinisk erfaring og to studier at mange pasienter er frustrerte i møte med både helsevesenet og kommersielle aktører, på grunn av til dels motstridende skoråd.

## VÆR MED I PROSESSEN!

- Hva er det beste rådet til en med diabetes som vil ha gode sko?

- I tillegg til det jeg allerede har nevnt, er det utrolig viktig at du som pasient sier fra og er med i prosessen med å finne en sko som passer for deg og ditt behov. Og hvis du vet at du ikke kommer til å bruke en forskrevet sko, er det ikke noe poeng å motta denne skoen. Ser vi på utdanningene i Norge, er det foterapeuter med fordypning i diabetes eller biomekanikk, som i tillegg til ortopediingeniører har kunnskap og kompetanse om dette med sko og diabetes, sier Håvard Høydahl.

## Tilpasset fottøy

Ved behov for spesialtilpasset skotøy kan du få stønad fra NAV. Ortopediingeniør og fastlege kan sette deg i kontakt med en legespesialist som hjelper deg å søke om dette. Ventetiden for ortopedisk spesialtilpasset fottøy er ofte lang, men har du en risikofot, blir du prioritert ved de fleste ortopediske verkstedene.

Tilpasningstiden for sko varierer mye ettersom ferdigproduserte sko ofte også krever justering for å tilpasses føttene dine. Ortopedisk sydde sko som spesiallages fra bunnen av, tar oftest to-tre måneder.

## Diabetesfordypning

Finn en foterapeut med fordypning innen diabetes. Se oversikt over dette på Foterapeutforbundets hjemmeside - [foterapeutforbundet.no](http://foterapeutforbundet.no) - eller ring og spør din terapeut om vedkommende har denne fordypningen.