

## Parkinson og fødder

### Forskellige fodproblematikker

#### *Platfodet gang*

Platfod er en fodstilling, hvor svangen (den buede, indvendige del af foden) er fladet ud, helt eller delvist. En platfodet gang kan forårsage smerter i fod, ben, knæ og helt op i hofte og ryg. Det kan føre til stivhed eller stramhed i musklerne. Hvis man har en platfodet gang, kan det være sværere at bevæge fødderne. Det føles vanskeligere at mærke, når fødderne rammer jorden. På lang sigt kan disse problemer påvirke bevægelsen, og det kan føre til trykproblemer, såsom for meget hård hud på fodsålerne.

#### *Hævede ben*

Hævede ben er et almindeligt problem for personer med parkinson, især hvis det er vanskeligt at bevæge sig. Væske kan ophobe sig i fødder, ankler og underben, også kendt som ødem. Ved parkinson kan hævelse påvirke den ene side af kroppen, så benet i den side bliver mere stift på grund af ophobet væske.

Det kan være svært at tage sko på, fordi de føles strammere end normalt. Brug fodtøj med snøre eller velcro, men sørg for at skoene stadig sidder godt fast for at undgå faldrisiko.

Hævelsen kan blive værre i løbet af dagen og mindskes om natten. Tyngdekraften kan få væske til at samle sig omkring ankler, når man står op, og benene føles tunge. Aktivitet og blid træning kan hjælpe med at reducere ødem. Når man sidder, kan benene lægges på en fodskammel og anklerne trænes ved at bøje dem op og ned. Det er også godt at ligge fladt på ryggen med benene lidt hævet på en pude tre til fire gange om dagen. Tal med læge eller neurolog hvis benene er hævede. Hævelse kan være en bivirkning af nogle typer af parkinsonmedicin. Den mest effektive behandling mod hævede ben er kompressionsstrømper, som ordineres af lægen. I nogle tilfælde kan vanddrivende medicin hjælpe med at fjerne overskydende væske fra kroppen.

#### *Dystoni og kramper i tæer*

Dystoni er en bevægelsesforstyrrelse, der er kendetegnet ved vedvarende eller periodiske muskelsammentrækninger. Musklerne bliver strammere og kortere end normalt, og det er svært at strække tæerne. Dystoni kan også forårsage gentagne bevægelser (spasmer), som skaber usædvanlige stillinger i den berørte kropsdel. For nogle mennesker kan det være meget ubehageligt og smertefuldt. Dystoni får tæerne til at krølle under foden, eller anklen drejer indad under gang, så der kommer pres på toppen af foden i stedet for sålen.

Der kan opleves 'hyperekstension' af storetåen, også kaldet en optimist storetå, hvor den stikker op. Det betyder, at tåen gnider op mod tåkappen i skoen. Det kan være en bivirkning fra parkinsonmedicin, så tal med neurolog om dosis kan ændres.

#### *Dystoni og dropfod*

Dystoni kan også forårsage, at foden hænger under gang. Det er måske svært at løfte og bevæge den forreste del af foden og tæerne, så den kommer til at slæbe over gulvet. Dette kan øge risikoen for at snuble eller falde. Det kan afhjælpes med fodskinne eller andre hjælpemidler, såsom indlægssåler. Ændringer i medicin kan måske hjælpe, så tal med neurolog eller fodterapeut ved ændring i gangfunktionen.

## **Hvad kan jeg gøre?**

### *Fodterapeut*

Parkinson kan for nogle give problemer med fødderne, og det bliver med tiden måske også vanskeligere selv at passe fødderne, f.eks. ved dystoni. Fodterapeuten er uddannet til at behandle de fodproblemer, som ikke kræver operation. De samarbejder ofte med fysioterapeuter om at hjælpe med fodrelaterede mobilitetsproblemer og forebyggelse. En fodterapeut kan instruere i at trække og aktivere muskler for at hjælpe med at reducere virkningerne af stivhed i fødderne. De kan også vise nogle enkle massageteknikker til at forbedre bevægelighed og cirkulation.

Fodterapeuten laver også ortopædisk fremstillede indlægssåler, der passer til formen på fødderne og tilpasses skoene. Det er ikke alle sko, der er velegnede til at lægge indlæg i, så lad fodterapeut godkende nye sko inden brug. Indlægssåler kan forbedre gangen og hjælpe på fod- og bensmerter ved at støtte fødderne og reducere tryk. Der findes også ankel- og fodindlægssåler, som kan hjælpe ved balanceproblemer.

Aflastninger kan forhindre en kropsdelt i at bevæge sig og beskytter den mod skade. En aftagelig aflastning kan hjælpe med at reducere kramper i tæerne og giver tæerne noget at gribe om. Den er lavet af silikone og er formet omkring tæerne for at støtte dem. Hvis tæerne er stivnet i en krøllet stilling, vil silikonen forhindre dem i at gnide mod tåkappen under gang eller motion for at forhindre vabler og ligtorne.

En statsautoriseret fodterapeut har efter eksamen fået en autorisation, hvilket er garanti for, at de har uddannelsen. Find en fodterapeut på [sundhed.dk](http://sundhed.dk) eller på [www.altomfoden.dk](http://www.altomfoden.dk).

### *Fodtøj*

Behageligt fodtøj er vigtigt for at kunne bevæge sig korrekt og kan hjælpe med at lindre parkinsonsymptomer i fødder og ben. Du skal sørge for, at skoene sidder godt for ikke at beskadige fødderne eller øge risikoen for at snuble eller falde.

Hvis man går i for smalle sko, kommer tæerne til at ligge over hinanden, hvilket forhindrer foden i at forblive afbalanceret og bevæge sig rigtigt. Hvis man går i høje hæle, lægges der for meget pres på fodballer og knæled, hvilket forårsager smerte og påvirker bevægelsen. Du skal vælge sko, der har en lav, lige hæl på max 2,5 cm, og som lukker tæt om anklen med snørebånd, velcro eller en rem og spænde. Hjemmesko giver ikke samme støtte som almindelige sko, så brug i stedet sandaler med hælkappe eller hælrem som hjemmesko. Du skal også sørge for, at der er plads nok til at bevæge tæerne. Fodtøj lavet af naturlige materialer eller åndbare fibre er at foretrække, så fødderne kan ånde. Undgå at bruge sko med lædersål, da de er glatte, og derfor øger risikoen for at snuble eller falde.

Hvis man oplever ødem eller andre fodproblemer såsom dystoni, så kan du prøve at købe sko, når symptomerne er værst. Hvis der er ordineret et skoindlæg, så tag det/dem med på indkøb af nye sko.

## **Tilskudsmuligheder**

Det er muligt at søge tilskud til fodpleje ved kommunen, hvis man opfylder betingelserne for at få udvidet helbredstillæg (jf. Lov om social pension § 14a). Desuden kan borgere med varigt nedsat fysisk funktionsevne søge om tilskud til fodindlæg via kommune jf. Servicelovens § 112

Hjælpemiddelbekendtgørelsen

Det er muligt at få tilskud til fodterapi og indlæg hos en statsautoriseret fodterapeut, hvis man er medlem af Sygeforsikringen Danmark ([www.sygeforsikring.dk](http://www.sygeforsikring.dk)).

**Læs mere**

På [www.altomfoden.dk](http://www.altomfoden.dk) findes en lang række gode råd om fødder, og hvordan man passer godt på dem.