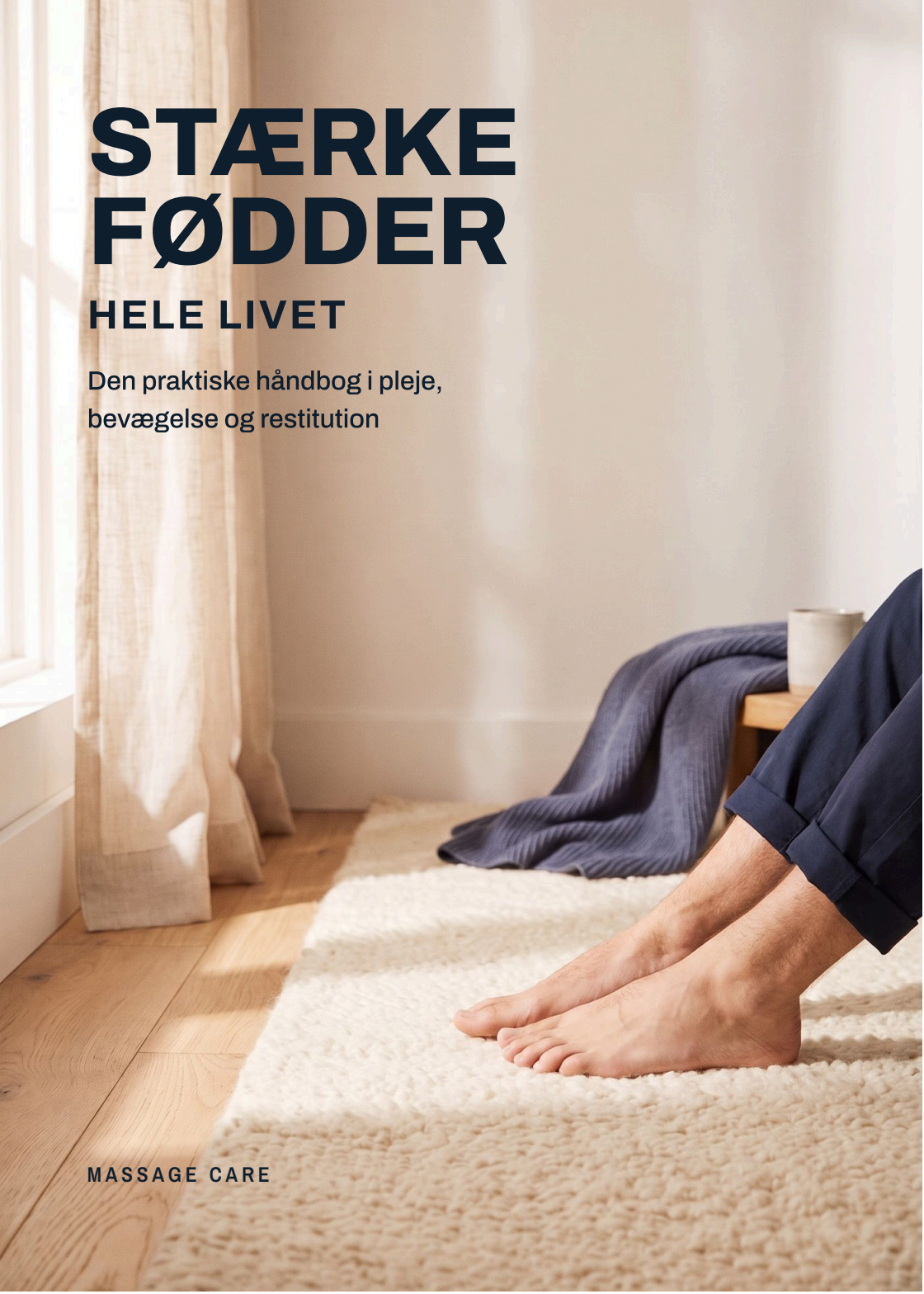
STÆRKE FØDDER

HELE LIVET

Den praktiske håndbog i pleje,
bevægelse og restitution



MASSAGE CARE

Stærke fødder hele livet

Om føddernes betydning for kroppen, de mest almindelige fodproblemer, daglig pleje, sko, øvelser og massage.

Med råd fra fodterapeut Susanne Leth
Udgivet af Massage Care

INDHOLD

1 **Føddernes betydning for kroppen**
Dine fødder er dit fundament for balance, bevægelse og velvære

2 **Almindelige fodproblemer**
Når fødderne fortæller, at noget er galt

3 **Daglig pleje af fødder**
Små rutiner, der gør en stor forskel

4 **Skoens betydning**
Dine fødder fortjener de rigtige rammer

5 **Øvelser for stærke og smidige fødder**
Enkle bevægelser, der giver liv i fødderne igen

6 **Massage og afspænding**
Ro, lindring og velvære fra fødderne og op

7 **Fødder gennem livet**
Fra barndommens første skridt til alderdommens erfaring følger fødderne os hele vejen

8 **Wellness og velvære**
Små øjeblikke af ro, der gør en stor forskel

9 **Fodterapeutens bedste råd**
Erfaring, omsorg og små vaner, der gør en stor forskel

10 **Sådan kommer du i gang**
Små skridt mod sundere og gladere fødder



KAPITEL

1

Føddernes betydning for kroppen

Dine fødder er dit fundament for balance, bevægelse og velvære

Vi tænker sjældent over det, men vores fødder bærer os gennem hele livet. Hver eneste dag støtter de hele kroppens vægt, og de påvirker alt fra vores balance til vores kropsholdning. Når fødderne har det godt, bevæger vi os lettere, sover bedre og føler os generelt

mere frie i kroppen. Men når de gør ondt, mærkes det i hele systemet.

Kroppens fundament

Fødderne består af 26 knogler, 33 led og over 100 sener, muskler og ledbånd. Det er et imponerende maskineri, der arbejder i stilhed hver eneste dag.



Fodens knogler set fra indersiden: hælben, ankel, svang, mellemfodsknogler og tæer.

De tilpasser sig underlaget, fordeler vægten og sørger for, at vi står stabilt. Uanset om vi går, løber eller bare står stille.

Når der opstår ubalance i fødderne, kan det sprede sig op gennem kroppen. Et forkert trin, forkerte sko eller spændte fodmuskler kan med tiden føre til:

- Smerter i knæ og hofter
- Spændinger i lænd og ryg
- Dårlig kropsholdning og træthed

Derfor er det ikke kun et spørgsmål om fødder. Det handler om hele kroppens trivsel.

Føddernes forbindelse til blodcirkulation og energi

Blodcirkulationen i fødderne spiller en vigtig rolle for både bevægelse og restitution. Når cirkulationen fungerer, transporteres ilt og næringsstoffer effektivt ud i muskler og væv, og affaldsstoffer føres væk.

Men hvis blodgennemstrømningen bliver nedsat, fx på grund af alder, inaktivitet eller sygdom, kan det give kolde fødder, hævelse og en tung fornemmelse i benene.

> **En let massage eller bevægelse kan gøre underværker. Selv få minutters fodmassage om dagen kan øge blodcirkulationen, mindske spændinger og give en følelse af varme og ro i hele kroppen.**

Hvordan fødderne påvirker humør og søvn

Fødderne hænger tæt sammen med nervesystemet. Når du masserer dem, stimuleres kroppens afslapningsrespons, og stresshormoner reduceres. Det er derfor, mange oplever, at en simpel fod-

massage inden sengetid hjælper dem med at falde i søvn og giver en dybere hvile.

Det handler ikke kun om fysisk lindring, men også om velvære. Når vi tager os tid til at pleje vores fødder, sender vi et signal til os selv om, at kroppen fortjener omsorg.

Et lille skridt mod større trivsel

At tage vare på sine fødder er en investering i sin livskvalitet. Små ændringer som gode sko, daglig pleje og regelmæssig massage kan gøre en stor forskel for, hvordan vi har det hver dag.



KAPITEL

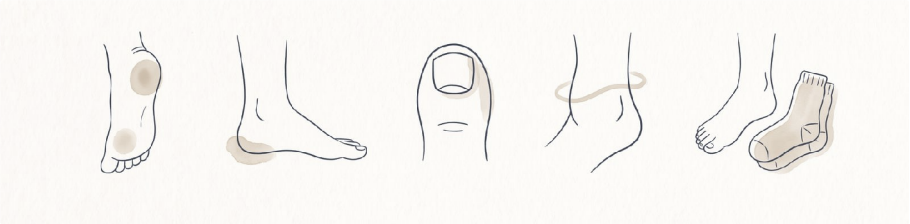
2

Almindelige fodproblemer

Når fødderne fortæller, at noget er galt

Fødderne arbejder trofast for os hver dag, men de bliver ofte overset, indtil de begynder at gøre ondt. Smerter, ømhed eller hævelse er kroppens måde at fortælle os, at den har brug for lidt mere opmærksomhed.

Mange af de mest almindelige fodproblemer kan faktisk forebygges, og endnu flere kan lindres med enkle tiltag, hvis man reagerer i tide.



Fem almindelige gener: hård hud, hælspore, nedgroede negle, hævede fødder og fodsved.

Hård hud | Hælspore | Nedgroede negle | Hævede fødder | Fodsved

Hård hud og ligtorne

Hård hud opstår, når et område på foden bliver udsat for tryk eller friktion, typisk på hælen eller under forfoden. Det er kroppens måde at beskytte sig på, men for meget hård hud kan blive smertefuldt og revne.

Ligtorne er små, kegleformede, forhornede områder, der trykker ned i huden og kan give en skarp smerte, som at gå på en sten.

SÅDAN HJÆLPER DU

- Brug fodfil eller pimpsten efter et varmt fodbad.
- Smør fødderne dagligt med en fugtgivende fodcreme.
- Sørg for gode sko, der ikke trykker på huden.

Hælspore og smerter i hælen

Hælspore skyldes irritation i senepladen under foden, hvor den hæfter på hælbenet. Smerten mærkes ofte som en skarp, stikkende for-

nemmelse, især om morgenen eller efter hvile.

SÅDAN HJÆLPER DU

- Undgå at gå barfodet på hårde gulve.
- Brug sko med god stødabsorbering eller bløde indlæg.
- Stræk fod og lægmuskler regelmæssigt.
- Let massage af hælen kan øge blodgennemstrømningen og lindre smerte.

Nedgroede negle

En nedgroet negl opstår, når neglens kant vokser ind i huden, oftest på storetåen. Det kan blive meget smertefuldt og i nogle tilfælde føre til betændelse.

SÅDAN HJÆLPER DU

- Klip neglene lige over, ikke for korte og ikke i rund bue.
- Brug sko med god plads til tæerne.
- Hvis der opstår betændelse, bør du søge hjælp hos en fodterapeut.

Hævede fødder og dårlig blodcirkulation

Mange oplever hævede fødder sidst på dagen, især hvis man står eller sidder meget. Det skyldes, at blodet har sværere ved at cirkulere tilbage op gennem benene.

SÅDAN HJÆLPER DU

- Løft fødderne op, når du hviler.
- Bevæg fødderne jævnligt. Lav små cirkler eller vip med tæerne.
- En daglig fodmassage stimulerer blodcirkulationen og mindsker hævelse.

Fodsved og lugt

Fødderne har mange svedkirtler, og fugt kan skabe grobund for bakterier og svamp. Det er helt normalt, men heldigvis også nemt at gøre noget ved.

SÅDAN HJÆLPER DU

- Vask fødderne hver dag, og tør grundigt mellem tæerne.
- Brug sokker af naturmaterialer som bomuld eller bambus.
- Skift sko jævnligt, så de kan tørre helt.

Hvornår skal du søge hjælp?

VIGTIGT

Hvis du oplever vedvarende smerter, hævelse, sår, følelsesløshed eller misfarvning, bør du altid søge råd hos en fodterapeut eller læge. Tidlig behandling gør en kæmpe forskel og kan forhindre, at små problemer udvikler sig til store.

Et skridt ad gangen

Dine fødder fortæller meget om din generelle sundhed. Ved at lytte til dem, reagere tidligt og give dem den rette pleje kan du forebygge mange gener og bevare friheden til at bevæge dig let og ubesværet.



KAPITEL

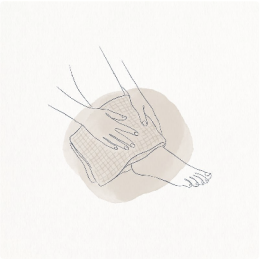
3

Daglig pleje af fødder

Små rutiner, der gør en stor forskel

Vi vasker hænder og børster tænder hver dag, men fødderne, som bærer os gennem livet, glemmer vi ofte.

Daglig pleje af fødderne handler ikke kun om pæne negle og blød hud. Det er også en måde at forebygge smerter, infektioner og ubehag på. Med ganske få minutter hver dag kan du give dine fødder den omsorg, de fortjener.



TRIN 1

Vask og tør fødderne grundigt

Brug lunkent vand og en mild sæbe. For varmt vand kan udtørre huden. Tag dig tid til også at rense mellem tæerne, hvor sved og bakterier let samler sig.

Når du tørrer fødderne, så dup dem i stedet for at gnubbe, og husk at tørre godt mellem tæerne. Fugtige områder kan føre til fodsvamp.



TRIN 2

Fjern hård hud skånsomt

Efter badet er huden blød, og det er et godt tidspunkt at fjerne hård hud på hæle og trædepuder. Brug en pimpsten eller fodfil et par gange om ugen, men pas på ikke at overgøre det. Et tyndt lag hård hud er faktisk en naturlig beskyttelse.

Afslut altid med en blødgørende fodcreme, gerne med urea eller sheasmør, som holder huden elastisk og fugtig.



TRIN 3

Plej neglene korrekt

Neglene skal klippes lige over, hverken for korte eller i rund bue. For afrundede kanter øger risikoen for nedgroede negle. Brug gerne en lille neglefil til at glatte skarpe kanter, og hold neglene rene og tørre.

> **Et tip: Brug en dråbe negleolie et par gange om ugen. Det styrker neglen og forebygger revner.**

TRIN 4

Giv fødderne luft

Fødderne trives bedst, når de får luft. Skift sokker dagligt, og vælg naturmaterialer som bomuld, uld eller bambus, som lader huden ånde. Undgå sko, der klemmer, især hvis du står meget op.

Hvis du kan, så gå barfodet lidt hver dag derhjemme. Det styrker musklerne og øger blodcirkulationen.



TRIN 5

Massage som daglig luksus

En kort fodmassage før sengetid kan gøre underværker. Den løsner spændinger, øger blodcirkulationen og hjælper kroppen til at slappe af.

Du kan massere fødderne med hænderne eller bruge et fodmassageapparat, som stimulerer muskler og reflekspunkter. Det kræver ingen anstrengelse. Blot et par minutter om dagen kan gøre en stor forskel for både krop og sind.

TRIN 6

Giv fødderne en pause

Fødder, der står eller går meget, har brug for hvile. Løft dem op på en pude, når du sidder, så blodet lettere kan cirkulere tilbage mod hjertet. En kort pause på 10 til 15 minutter med benene hævet kan mindske hævelse og føles forfriskende.

Ekstra pleje til tørre eller trætte fødder

Hvis dine fødder føles tørre, kan du give dem en natkur:

- Smør fødderne ind i en rig fodcreme om aftenen.
- Tag et par bomuldssokker på natten over.
- Vågn op til blød, gennemfugtet hud.

For ekstra velvære kan du også tilføje et par dråber æterisk olie, fx lavendel eller pebermynte, i fodbadet. Det dufter skønt og virker afslappende.

Et øjeblik til dig selv

Fodpleje handler ikke kun om sundhed. Det handler også om at skabe små pauser i en travl hverdag. Fem minutter med fokus på dine fødder kan være nok til at mærke roen sænke sig.



KAPITEL

4

Skoens betydning

Dine fødder fortjener de rigtige rammer

Vi tænker sjældent over det, men sko er mere end mode og komfort. De er et vigtigt redskab for din krops sundhed.

Fødderne bærer hele kroppens vægt, og den støtte, de får (eller mangler) fra skoene, har direkte indflydelse på, hvordan du går, står og bevæger dig. Når skoen passer rigtigt, arbejder kroppen naturligt. Når den ikke gør, kan selv den mindste ubalance skabe problemer i knæ, hofter og ryg.

Sko som støtte for kroppen

En god sko skal støtte foden uden at begrænse dens bevægelse. Den skal give plads til, at tæerne kan bevæge sig frit, og hælen skal sidde stabilt uden at glide.

Skoens sål spiller også en stor rolle. Den skal både absorbere stød og følge fodens naturlige bevægelse. Hårde såler kan med tiden føre til smerter i svangen, hælen og lægmusklerne.

> **Tænk på skoen som en forlængelse af din krop. Når du investerer i gode sko, investerer du i dit velvære.**

Tegn på at dine sko ikke passer

Selv sko, der føles behagelige i butikken, kan vise sig at være forkerte efter nogle timers brug. Vær opmærksom på disse tegn:

- Trykmærker eller vabler
- Ømme tæer eller kramper
- Hård hud på bestemte steder
- Smerter i hæl eller fodsvang
- Træthed i benene efter kort tids gang

Hvis du genkender nogle af disse symptomer, er det et signal om, at dine sko ikke støtter dig, som de bør.

Sådan vælger du den rigtige sko

Når du vælger sko, så tænk på dem som et arbejdsredskab og ikke bare et klædningsstykke. Her er nogle tommelfingerregler:



Der skal være en halv til en hel centimeter luft foran den længste tå.

1. **Køb sko sidst på dagen.** Fødderne hæver en smule i løbet af dagen, og det giver et mere realistisk fit.
2. **Der skal være en halv til en hel centimeter luft foran tæerne.** For små sko giver tryk og gnidning.
3. **Vælg fleksible såler**, der følger fodens bevægelse, men stadig giver støtte.
4. **Vælg materialer, der ånder**, som læder, ruskind eller tekstil.

5 **Undgå høje hæle og flade ballerinaer** til daglig brug. Begge dele tvinger foden i unaturlige positioner.

Særlige behov, særlige sko

Hvis du går eller står meget i dit arbejde, er det vigtigt at vælge sko, der giver fødderne de bedste betingelser. Professioner som sygeplejersker, håndværkere, ekspedienter og pædagoger bør prioritere fodtøj, der aflaster og giver god bevægelsesfrihed.

Barfodssko kan være et godt valg, da den brede tåboks giver tæerne plads, mens den fleksible sål lader føddernes muskler arbejde naturligt.

Ved særlige fodproblemer, længerevarende smerter eller nedsat fedtpude under fødderne kan der dog være behov for ekstra stødabsorbering eller støtte, så fødderne får den nødvendige aflastning.

Til ældre eller personer med balanceudfordringer anbefales sko med skridsikre såler og lav hæl, som giver tryghed og stabilitet.

Indlæg og tilpasning

Nogle gange er selv de bedste sko ikke helt nok. Et individuelt fodindlæg kan rette op på skævheder, aflaste trykpunkter og give ekstra komfort. Indlæg kan bruges i både arbejdstøj, fritidssko og endda i hjemmesko.

Fodterapeuter kan hjælpe med at vurdere, om du har behov for støtte, især hvis du har tilbagevendende smerter i hæl, svang eller tæer.

Skoens levetid

Sko slides, også selvom de stadig ser pæne ud. En typisk sko mister sin stødabsorbering efter 800 til 1.000 kilometers gang, svarende til ca. et år ved daglig brug.

Derfor er det en god idé at skifte sko jævnligt og have flere par, du veksler imellem. Sko, der aldrig får lov at tørre helt, mister hurtigere form og hygiejne. Giv dem luft mellem brug.

Giv fødderne en pause fra skoene

Selv de bedste sko kan ikke erstatte naturlig bevægelse. At gå barfodet lidt hver dag, fx på græs, tæppe eller yogamåtte, styrker musklerne i fødderne og forbedrer balancen.

Barfodsgang stimulerer også sanserne og øger blodcirkulationen. Det er en enkel, men effektiv måde at genoprette forbindelsen til kroppen på.

Fodtøj som velvære

Når dine sko støtter dig rigtigt, vil du mærke det i hele kroppen. Du går lettere, bevæger dig mere naturligt og føler dig mindre træt. Gode sko er ikke en luksus, men en del af sund egenomsorg.



KAPITEL

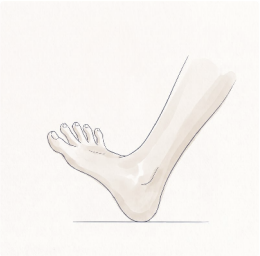
5

Øvelser for stærke og smidige fødder

Enkle bevægelser, der giver liv i fødderne igen

Fødderne består af mange små muskler og led, der ligesom resten af kroppen har brug for bevægelse for at holde sig stærke og fleksible. Når vi bevæger og strækker dem regelmæssigt, forbedres blodcirkulationen, og spændinger mindskes.

Disse øvelser kan laves hvor som helst: mens du sidder, ser tv eller børster tænder. Det vigtigste er regelmæssighed. Selv fem minutter om dagen kan gøre en stor forskel.



ØVELSE 1

Tåstræk og bevægelse

Formål At styrke tæerne og bevare bevægeligheden

Gentag 10 til 15 gange

- Sæt dig godt til rette på en stol.
- Løft tæerne op, så kun hælen rører gulvet.
- Spred tæerne, så meget du kan, og hold i 5 sekunder.
- Saml dem igen, og slap af.

Øvelsen aktiverer de små muskler i forfoden, som ofte bliver glemt i hverdagen.



ØVELSE 2

Rul med fodsålen

Formål **At løsne spændinger og stimulere blodcirkulationen**

Gentag **1 til 2 minutter pr. fod**

- Placer en tennisbold, golfbold eller en lille massagebold under foden.
- Rul langsomt fra hæl til tæer.

Mærker du et ømt punkt, så bliv der et øjeblik, og træk vejret roligt. Du kan gøre det, mens du ser tv eller sidder ved skrivebordet.



ØVELSE 3

Hælløft

Formål **At styrke lægmusklerne og forbedre blodgennemstrømningen**

Gentag **15 til 20 gange**

- Stå med fødderne i hoftebreddes afstand.
- Løft hælene langsomt, så du står på tæerne.
- Hold stillingen i 3 sekunder, og sænk roligt igen.

Vil du gøre øvelsen lidt sværere, kan du holde fast i en stol og lave den på ét ben ad gangen.



ØVELSE 4

Tæppegreb

Formål At styrke fodens muskulatur og gribeevne

Gentag 10 gange pr. fod

- Læg et håndklæde på gulvet.
- Sæt foden ovenpå, og brug tæerne til at krølle håndklædet sammen mod dig.
- Slap af, og gentag.

Øvelsen er god for dem, der står meget og har tendens til trætte fødder.



ØVELSE 5

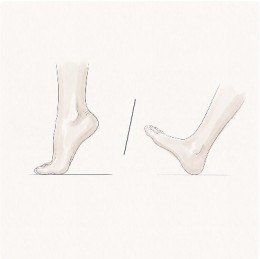
Fodcirkler

Formål **At øge mobiliteten i anklerne og forebygge stivhed**

Gentag **10 cirkler hver vej, begge fødder**

- Sæt dig ned, og løft den ene fod fra gulvet.
- Lav rolige cirkler med foden, først med uret, så mod uret.

Øvelsen kan også laves, mens du ligger i sengen. Perfekt inden sengetid.



ØVELSE 6

Tågang og hælgang

Formål At styrke svang og balance

Gentag 3 runder

- Gå på tæer i 30 sekunder.
- Skift derefter, og gå på hælene i 30 sekunder.

En god og sjov øvelse, som især ældre kan have gavn af for at bevare balancen og styrken i underbenene.



ØVELSE 7

Fodmassage som afslutning

Formål At løsne musklerne og give varme

Gentag Et par minutter

Afslut øvelserne med en kort fodmassage, enten med hænderne eller en fodmassager. Det løsner musklerne og giver en dejlig følelse af varme. Tag dig et øjeblik til at mærke efter, hvordan fødderne føles lettere, varmere og mere levende.

Gør det til en vane

Du behøver ikke lave alle øvelser på én gang. Vælg 2 til 3 af dem, du bedst kan lide, og gør dem til en del af din daglige rutine. Jo mere regelmæssigt du bevæger fødderne, jo stærkere og smidigere bliver de.

Et lille ritual for velvære

Et par minutters bevægelse og massage hver dag gør underværker, ikke kun for fødderne, men for hele kroppen. Når fødderne får frihed og omsorg, følger resten af kroppen med.



KAPITEL

6

Massage og afspænding

Ro, lindring og velvære fra fødderne og op

Fødderne fortæller meget om, hvordan vi har det. Når de er trætte, spændte eller ømme, kan det mærkes i hele kroppen. En god fodmassage kan løsne både muskler og tanker og bringe ro, hvor der før var uro.

Massage er ikke kun luksus. Det er et enkelt og naturligt redskab til bedre blodcirkulation, smidighed og balance, både fysisk og

mentalt.

Derfor virker fodmassage

Fødderne rummer hundredvis af små nerver og trykpunkter, der står i forbindelse med resten af kroppen. Når du masserer dem, stimuleres blodomløbet, og musklerne i fødder og lægge bliver mere elastiske.

Derudover aktiveres kroppens afslapningsrespons. Pulsen falder, og kroppen frigiver endorfiner, som dæmper smerte og giver en følelse af velvære. Mange oplever også, at fodmassage hjælper på søvnkvaliteten, rastløse ben og tunge, hævede fødder.

REGELMÆSSIG FODMASSAGE KAN

- Øge blodcirkulationen og ilttilførslen til vævet
- Mindske hævelse og spændinger
- Afhjælpe uro i benene
- Forbedre restitutionen efter en lang dag
- Give ro i kroppen og bedre søvn

Selv få minutters massage dagligt kan gøre en tydelig forskel, både fysisk og mentalt.

Sådan masserer du fødderne selv

Du behøver ikke være ekspert for at give dig selv en god fodmassage. Følg disse enkle trin:

1. **Start med rene og varme fødder.** Et kort fodbad med lunkent vand og lidt lavendelbadesalt forbereder huden og musklerne.
2. **Brug en creme eller olie.** Det gør bevægelserne blødere og mere behagelige. En magnesiumolie virker beroligende.
3. **Massér med tommelfingrene.** Lav små cirkler fra hælen op mod tæerne. Brug et fast, men blidt tryk.
4. **Fokuser på svangen og hælen.** Disse områder bærer det meste af din vægt og har godt af ekstra opmærksomhed.
5. **Afslut ved tæerne.** Træk forsigtigt i hver tå, og bevæg dem let. Det stimulerer nerverne og løsner spændinger.

Tag dig tid. Det handler ikke om teknik, men om nærvær og ro.

Zoner og trykpunkter

Mange traditioner, herunder zoneterapi, arbejder med ideen om, at fødderne afspejler hele kroppen. Selv uden at kende zonerne præcist kan du mærke forskel blot ved at give hele foden opmærksomhed. Hvis et område føles særligt ømt, kan du give det lidt ekstra tid og tryk.

Når fodmassage bruges professionelt

På plejehjem, arbejdspladser og i wellnesscentre bruges fodmassage i stigende grad som en del af trivsel og omsorg. Hos ældre kan den forbedre blodcirkulationen, lindre uro og skabe tryghed. Hos medarbejdere kan den mindske stress og forebygge spændinger i ben og ryg.

Det er en enkel måde at vise omsorg på, både for sig selv og andre.

Fodmassager, hjælp i hverdagen



For mange kan det være svært at give sig selv massage hver dag, og her kan et fodmassageapparat være en fantastisk hjælp.

ET GODT APPARAT KAN

- Efterligne ægte håndmassage
- Løsne muskler og stimulere blodomløbet
- Være nemt at bruge, mens man sidder i stolen derhjemme

Det kræver ingen forberedelse. Sæt blot fødderne i apparatet, læn dig tilbage, og lad det arbejde for dig. Det er især godt for ældre, personer med nedsat blodcirkulation og dem, der står og går meget i løbet af dagen.

Afslapning som en del af hverdagen

Fodmassage handler ikke kun om at løsne spændinger. Det handler også om at skabe små stunder af nærvær og ro. Når du sætter tempoet ned og giver fødderne opmærksomhed, sender du et signal til kroppen om, at det er tid til at slappe af.

Et par minutters massage før sengetid kan være den bedste investering i en god nats søvn.

Lyt til fødderne

Fødderne er et spejl af, hvordan vi behandler os selv. Når de er spændte, trætte eller kolde, er det ofte et tegn på, at kroppen kalder på hvile. Ved at give dem varme, bevægelse og berøring styrker du ikke bare fødderne. Du styrker hele dig.



KAPITEL

7

Fødder gennem livet

Fra barndommens første skridt til alderdommens erfaring følger fødderne os hele vejen

Fødderne er trofaste rejsefæller gennem livet. De udvikler sig, tilpasser sig, bærer og støtter os, fra vi tager vores første skridt, til vi går vores sidste. Men ligesom resten af kroppen forandrer de sig med alderen.

Ved at kende til de typiske forandringer kan vi bedre forebygge problemer og bevare bevægelighed, styrke og velvære.

Fødder i barndommen: den sunde start

Små børnefødder er bløde, fleksible og fulde af bevægelighed. I barndommen formes fodens knogler og muskler, og det er her, fundamentet for resten af livet bliver lagt.

GODE VANER FRA START

- Lad børn gå barfodet så ofte som muligt. Det styrker musklerne og balancen.
- Vælg sko med god plads og blød sål, så foden kan bevæge sig naturligt.
- Undgå for stive eller for små sko. De kan hæmme udviklingen.

Børns fødder vokser hurtigt, og skoene bør tjekkes jævnligt, gerne hver tredje måned.

Fødder i ungdom og voksenliv: travle år

I voksenlivet bliver fødderne for alvor udfordret. Vi står, går, løber, bærer og arbejder, og ofte glemmer vi at give dem den opmærksomhed, de fortjener.

TYPISKE UDFORDRINGER I DENNE PERIODE

- Ømme fødder efter lange arbejdsdage
- Hård hud og ligtorne
- Stramme sko og manglende støtte
- Begyndende smerter i hæle og svang

SÅDAN PASSER DU PÅ DINE FØDDER I HVERDAGEN

- Brug sko, der passer til din aktivitet og fodtype.
- Giv fødderne hvile og luft i løbet af dagen.
- Brug fodmassage til at forebygge spændinger og træthed.
- Prioritér daglig pleje, især hvis du står meget på arbejdet.

Fødderne skal bære os i mange år. Jo før vi begynder at passe på dem, desto bedre holder de os oprejst og aktive.

Fødder i overgangsalderen: når kroppen ændrer sig

I takt med hormonelle forandringer kan huden blive tørrere, og blodcirkulationen svækkes. Det kan føre til kolde fødder, hævelse og større risiko for hård hud og revner.

GODE VANER I DENNE PERIODE

- Smør fødderne dagligt med en fugtgivende creme.
- Bevæg dig regelmæssigt for at holde gang i blodomløbet.
- Løft fødderne op, når du hviler, og giv dem massage for at mindske hævelse.

Små vaner gør en stor forskel og kan holde fødderne bløde, varme og velfungerende i mange år.

Fødder i alderdommen: pleje og omsorg



I takt med alderen mister huden elasticitet, musklerne bliver svagere, og blodcirkulationen nedsættes. Balance og følesans kan også

blive mindre skarpe, hvilket øger risikoen for fald og sår. Men med den rette pleje kan fødderne stadig være stærke og smidige.

SÆRLIGT VIGTIGT I ALDERDOMMEN

- Tjek fødderne jævnligt for sår, hård hud og misfarvning.
- Brug sko med lav hæl, god støtte og skridsikre såler.
- Undgå at gå barfodet på hårde eller kolde gulve.
- Få professionel fodbehandling regelmæssigt, hvis du har svært ved selv at klippe negle eller fjerne hård hud.

Fodmassage kan være en stor hjælp for ældre. Den forbedrer blodcirkulationen, giver ro i kroppen og kan reducere uro i benene.

Ved sygdom eller nedsat blodcirkulation

Mange ældre lever med kroniske tilstande som diabetes, gigt eller kredsløbsproblemer, som kan påvirke fødderne. Her kræver plejen ekstra opmærksomhed.

VIGTIGT

Diabetes og fødder. Diabetes kan nedsætte følesansen, så små sår ikke bemærkes i tide. Tjek fødderne dagligt for rifter og trykmærker. Brug altid bløde, rummelige sko og sokker uden sømme. Søg fodterapeut ved tegn på hævelse, misfarvning eller smerte.

Når fødderne får kærlighed, får livet mere kvalitet

Sunde fødder handler ikke kun om at undgå smerte. Det handler om livskvalitet. Når fødderne fungerer, kan vi bevæge os frit, deltage i sociale aktiviteter og bevare vores selvstændighed.

Uanset alder kan regelmæssig pleje, bevægelse og massage hjælpe med at holde fødderne stærke og glade. Det er aldrig for sent at starte.

Et liv på gode fødder

Fødderne fortæller historien om det liv, vi har levet, og de fortjener at blive passet på. De bærer os, forbinder os med jorden og giver os friheden til at bevæge os.

> **Så næste gang du ser på dine fødder, så tænk: De har båret dig hele vejen, og de fortjener lidt taknemmelighed.**



KAPITEL

8

Wellness og velvære

Små øjeblikke af ro, der gør en stor forskel

Vi forbinder ofte wellness med spaophold og luksus, men egentlig handler det om noget langt enklere: omsorg for kroppen og ro til sindet.

Fødderne er et fantastisk sted at starte. Når de får opmærksomhed, mærker hele kroppen det. Fodpleje kan blive et lille dagligt ritual, et øjeblik, hvor man stopper op, trækker vejret dybt og giver sig selv eller andre et pusterum fra hverdagens tempo.

Velvære starter nedefra

Fødderne er vores kontakt til jorden. De bærer os gennem travle dage, kolde morgener og lange aftener, men de bliver sjældent forkælet.

Når vi tager os tid til at pleje dem, sender vi et signal til kroppen: Nu må du godt slappe af. Det er ikke kun fysisk afslapning. Det er en form for mental afkobling.

Et dagligt velværeritual

Det behøver ikke tage lang tid. Her er et simpelt ritual, du kan gøre til en vane, derhjemme, på arbejdspladsen eller på plejehjemmet:

1. **Sæt dig godt til rette.** Find et roligt sted, hvor du kan sidde behageligt.
2. **Lav et lunt fodbad.** Fyld en balje med varmt vand, og tilsæt lidt badesalt med lavendel for ro eller et par dråber æterisk olie, fx pebermynte for friskhed.
3. **Læg fødderne i blød i 10 til 15 minutter.** Luk øjnene, træk vejret roligt, og mærk varmen sprede sig.
4. **Tør fødderne blidt, og smør dem ind i creme.** Brug langsomme bevægelser. Det er både plejende og afstressende.
5. **Afslut med et glas vand og et smil.** Kroppen restituerer bedst, når den får både ro og væske.

Dette lille ritual kan blive et fast element i hverdagen, en stille stund kun for dig.

Wellness for ældre og plejepersonale



På plejehjem eller i omsorgsarbejde kan fodpleje og fodmassage være langt mere end fysisk behandling. Det kan blive et øjeblik af nærvær og menneskelig kontakt.

FOR DE ÆLDRE KAN DET

- Øge blodcirkulationen
- Mindske uro i benene
- Lindre smerter og spændinger
- Give tryghed og ro i kroppen

FOR PLEJEPERSONALET KAN DET

- Skabe rolige stunder i en travl dag
- Forebygge stress og fysisk træthed
- Give følelsen af at give noget godt videre

Mange plejecentre har allerede gode erfaringer med at bruge fodmassage som en del af hverdagens aktiviteter. En lille ting, der skaber stor glæde.

Wellness i hjemmet

Hvis du vil skabe et lille wellnesshjørne derhjemme, kræver det ikke meget. En stol, et håndklæde, lidt creme og eventuelt et fodmassageapparat, så har du alt, du behøver.

Fodmassageren kan bruges, mens du ser tv, læser eller nyder en kop te. Den er ideel for dig, der vil have den lindrende effekt af massage uden at skulle bruge kræfter eller tid på at gøre det manuelt.

Duft, ro og stemning

Sanserne spiller en stor rolle i velvære. Du kan forstærke oplevelsen ved at bruge naturlige dufte eller skabe en rolig atmosfære:

- Lavendel for afslapning
- Citrus for energi
- Eukalyptus for friskhed

Tænd et stearinlys, sæt blid musik på, og gør fodplejen til et lille ritual, du glæder dig til.

Når velvære bliver en vane

Når vi gentager små handlinger, bliver de til vaner, og vaner former vores trivsel. Et par minutters pleje og opmærksomhed på fødderne hver dag kan have en overraskende stor effekt på både humør og energi.

Det handler ikke om at gøre meget, men om at gøre lidt, hver dag.

En gave til dig selv og til andre

Fodpleje og fodmassage kan også være en gave, bogstaveligt talt. At tilbyde nogen et fodbad eller en kort massage er en smuk gestus af omsorg og nærvær. Det kræver ikke ord, kun hænder, varme og tid.



KAPITEL

9

Fodterapeutens bedste råd

Erfaring, omsorg og små vaner, der gør en stor forskel

Efter år som fodterapeut har jeg mødt mange fødder, og ingen af dem har været ens. Nogle er trætte, andre spændte, nogle slidte, andre bare lidt oversete. Men én ting går igen: Næsten alle bliver overraskede over, hvor stor forskel det gør at give fødderne lidt ekstra opmærksomhed.

Her får du mine bedste råd. Små ændringer, der kan holde dine fødder sunde, smidige og smertefri i mange år.

1

Lyt til dine fødder

Smerte, ømhed og træthed er kroppens måde at sige „pas på mig". Lyt til signalerne i stedet for at ignorere dem. En let summen i hælen, ømhed under foden eller kolde tæer er ikke bare noget, man skal leve med. Det er tegn på, at kroppen har brug for støtte, bevægelse eller hvile. Jo tidligere du reagerer, desto nemmere er det at forebygge problemer.

2

Skift sko oftere, end du tror

Mange går for længe i de samme sko. Selvom de stadig ser fine ud, mister sålerne stødabsorberingen, og foden får ikke den støtte, den har brug for.

> **Mit råd: Skift sko mindst én gang om året, og hav gerne to par, du veksler imellem. Det giver fødderne variation og bedre balance.**

3

Fugtgivende pleje hver dag

Føddernes hud har ingen talgkirtler og tørrer derfor let ud. Tør hud kan sprække, gøre ondt og i værste fald føre til infektioner. Brug en fodcreme med urea (karbamid) hver dag. Den binder fugt og gør huden blød og smidig. Massér cremen ind, mens du tager et par rolige vejrtrækninger, så bliver plejen også et øjebliks ro.

4

Klip negle rigtigt

Det lyder simpelt, men mange klipper for meget af eller for rundt. Neglen skal klippes lige over og ikke for kort. Afrund hjørnerne let med en fil, så de ikke trykker ind i huden. Og husk: Hvis du har svært ved at nå eller se ordentligt, så lad en fodterapeut hjælpe. Det er bedre at forebygge end at behandle.

5

Giv fødderne luft

Fødderne trives bedst, når de får mulighed for at ånde. Brug sokker af naturmaterialer som bomuld, uld eller bambus, og undgå syntetiske fibre, der holder på fugt. Hvis du døjer med fodsved, kan du bruge et mildt fodpudder eller lade fødderne være bare i korte perioder derhjemme.

6

Bevægelse er den bedste medicin

Mange fodproblemer skyldes inaktivitet. Når vi bevæger os, stimuleres blodomløbet, og musklerne i fødder og ben bliver stærkere. Lav små fodøvelser dagligt: Vip med tæerne, rul fødderne på en bold, og lav hælløft. Det kræver kun få minutter, men gør en verden til forskel for kredsløbet og balancen.

7

Massage som forebyggelse

Massage handler ikke kun om velvære. Det er også aktiv pleje. Ved at løsne musklerne og øge blodgennemstrømningen hjælper du kroppen med at restituere. Hvis du ikke selv orker at massere, kan et fodmassageapparat være en effektiv og nem løsning. Mange af mine kunder bruger det hver dag, enten om morgenen for at få gang i kroppen eller om aftenen for at slappe af.

8

Kend dine sko og dine fødder

Ikke alle fødder har samme behov. Nogle har høj svang, andre flade fødder. Derfor skal skoen passe til dig og ikke omvendt. Få eventuelt lavet et fodtjek hos en fagperson, hvis du har vedvarende smerter eller føler, at dine sko aldrig rigtig føles gode.

9

Myterne om fodpleje

Der florerer mange misforståelser om fodpleje. Her er nogle af de mest almindelige:

MYTE	FODTERAPEUTEN
„Det er normalt, at fødder gør ondt, når man bliver ældre."	Nej. Smerte er aldrig normalt. Den er et tegn på, at noget kan gøres bedre.
MYTE	**FODTERAPEUTEN**
„Jeg behøver ikke pleje fødderne, de er jo i sko hele dagen."	Netop derfor har de brug for pleje. Skoen skaber varme og fugt, som slider på huden.
MYTE	**FODTERAPEUTEN**
„Kun folk med problemer behøver fodmassage."	Fodmassage er for alle. Den forebygger problemer og lindrer ikke kun.

10

Små skridt mod store resultater

Fodpleje behøver ikke være kompliceret. Det handler om små, regelmæssige skridt: lidt creme, lidt bevægelse, lidt opmærksomhed. Over tid bliver det en vane, og du vil opdage, at dine fødder kvitterer med energi, lethed og færre gener.

> **Fødderne er fundamentet for alt, hvad vi gør. De fortjener den samme omsorg, som vi giver resten af kroppen. Når du tager dig af dine fødder, tager du i virkeligheden vare på hele dig.**



KAPITEL

10

Sådan kommer du i gang

Små skridt mod sundere og gladere fødder

Du har nu lært, hvordan fødderne fungerer, hvad de har brug for, og hvordan du kan passe på dem. Men viden alene gør ingen forskel. Det er handlingen, der gør det.

Heldigvis behøver fodpleje ikke tage meget tid. Med små vaner i hverdagen kan du mærke forbedringer allerede efter få dage. Her får

du en enkel plan, du kan følge, uanset alder, aktivitetsniveau og tid i kalenderen.

Din daglige fodplejerutine (5 til 10 minutter)

1. **Vask fødderne grundigt.** Brug lunkent vand og mild sæbe.
2. **Tør dem godt**, især mellem tæerne.
3. **Smør med fodcreme**, helst med urea for at holde huden blød og elastisk.
4. **Giv let massage** med hænderne eller et fodmassageapparat. 5 minutter er nok.
5. **Tag et øjebliks ro.** Mærk varmen i fødderne, og træk vejret dybt.

Denne lille rutine kan laves morgen eller aften. Det er ikke kun god pleje. Det er et øjeblik af selvomsorg.

Din ugentlige plejeplan

For at holde fødderne sunde og friske kan du følge denne enkle rytme:

DAG	DET GØR DU	DERFOR
Mandag	Fodmassage eller fodmassageapparat (10 til 15 min.)	Stimulér blodcirkulationen, og mindsk spændinger
Tirsdag	Fodbad med salt eller olie	Rens huden, og afslap musklerne
Onsdag	Fodøvelser (fx hælløft, tåstræk, fodcirkler)	Styrk muskler og balance
Torsdag	Fjern hård hud efter badet	Forebyg revner og ubehag
Fredag	Ekstra fugtpleje med creme eller fodmaske	Giv huden nyt liv
Lørdag	Barfodsgang eller let aktivitet	Aktivér fodens naturlige funktion
Søndag	Hvile og eftertanke: mærk forskellen	Nyd roen, og lad fødderne restituere

Det vigtigste er ikke at gøre alt, men at gøre noget. Små rutiner bliver hurtigt en naturlig del af dagen.

Anbefalede hjælpemidler

Du behøver ikke meget udstyr for at pleje dine fødder effektivt:

Fodcreme med urea (karbamid)	fugtgivende og blødgørende

Pimpsten eller fodfil	fjerner hård hud skånsomt
Neglefil og neglesaks	holder neglene sunde og jævne
Massagebold eller tennisbold	perfekt til at rulle under foden
Fodmassageapparat	til daglig lindring og afslapning
Fodbadesalt eller fodscrub	for duft, velvære og rens

Vælg de redskaber, der passer bedst til dig. Det vigtigste er, at du bruger dem regelmæssigt.

Skab et roligt fodplejehjørne

Lav et lille wellnesshjørne derhjemme, måske et sted i stuen eller på badeværelset. Et håndklæde, lidt creme, et par sokker og måske din fodmassager. Når du ser hjørnet, bliver du automatisk mindet om at tage dig tid til det.



Et par ord til sidst

Fodpleje handler ikke om forfængelighed. Det handler om trivsel. Dine fødder er din base, dit fundament og din frihed til at bevæge dig.

Når du tager dig af dem, tager du også vare på dit overskud, din balance og dit humør. Uanset hvor du starter, med fodbad, fodcreme eller fodmassage, så tæller hvert eneste lille skridt.

Så sæt dig godt til rette, tag skoene af, og begynd dér, hvor du står.

Dine fødder vil takke dig for det.

Stærke fødder hele livet

Udgivet af Massage Care, 2026.

Rådene i bogen er generelle og erstatter ikke en undersøgelse hos fodterapeut eller læge.