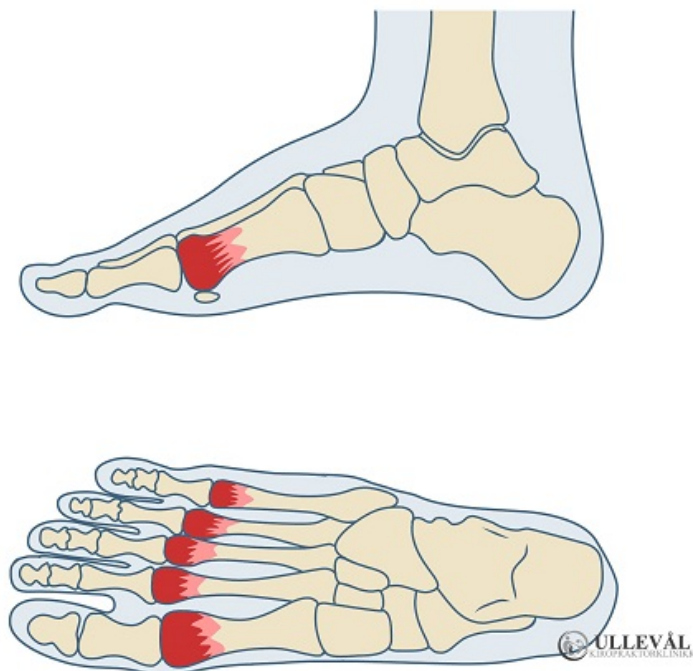


Fettpute atrofi - En glemte årsak til forfotssmerter

Føler du at du går rett på knoklene under forfoten, eller får du smerter i forfoten når du går uten gode sko? Da kan det være at du har begynt å utvikle fettpute atrofi. Selvom dette er en del av normal aldring, kan noen få store problemer med selv hverdags aktiviteter over tid.

Hva er fettpute atrofi

I bena våre har vi kroppens naturlige støtdempere, kalt fettputer. Disse fettputene er rike på nerve og blodtilførsel og er med på å avlaste nærliggende ledd og muskulatur. Atrofi betyr reduksjon eller svinn av cellevev. Når disse svinner hen kan du begynne å oppleve forfotssmerter da du ikke har fullt så mye naturlig beskyttelse, som fører til at fotrotsbena, slimposer og ledd plutselig blir mer eksponert. Som igjen kan lede til smerte i forfoten. ([1](#))



Hvem får fettpute atrofi

Dette er en plage oppstår like ofte hos menn og kvinner. Økende alder er den aller vanligste årsaken. Andre som kan være mer utsatt for å utvikle fettpute atrofi er ([2](#), [3](#), [4](#)):

- Utøvere av idretter som f.eks dans og ballett
- Pasienter med diabetes
- Lokale kortison injeksjoner

De vanligste symptomene pasienter med fettpute atrofi beskriver er smerte under forfoten, typisk forverret ved gange barfot, i høyhålte sko og sko med tynn såle. Økte smerter ved å stå og gå, samt lindring i hvile. Mange beskriver også følelsen av at du ikke har noe beskyttende fett mellom huden og knoklene ([5](#)).

Fettpute atrofi som årsak til

smerte

Redusert fettputetykkelse er en del av normal aldring, og gir i seg selv ingen sterk indikasjon for hvorvidt du kommer til å utvikle smerter. Studier har ikke kunne påvise stor forskjell i smertebilde for de med og uten endringer i fettputetykkelse. Og det er derfor viktig at [andre årsaker til smerter under foten](#) også utelukkes før diagnosen settes. (6)

Andre diagnoser som må utelukkes:

- [Mortons nevrom](#)
- Bursitt
- Stressfraktur
- Artrose
- [Plantar fasciitt](#)

Behandling av fettpute atrofi

Det er ingen måte å reversere svinn av fettvevet under foten. Behandling går i stor grad ut på å lindre smertene, slik at du opprettholde aktivitetsnivået så godt det lar seg gjøre.

- [Bruk av sko med god demping](#)
- Bruk av innesko/sandaler innendørs
- Unngå flate/høyhælte sko
- Bruk av pelotte for å gi støtte/demping til tverrgående fotbue
- Silikoninnlegg til sko for økt demping
- Tilpasning av aktiviteter: sykling, roing, svømming er snillere på føttene enn løping
- Konservativ behandling av ledd og bløtvev for å redusere muskelspenninger



Kirurgiske inngrep for fettputeatrofi er ikke vanlig i Norge, men sees det hensiktsmessig at du blir vurdert av en ortoped er det din primærhelsekontakt som vil henwise deg til vurdering hos ortoped.

Øvelser for fettputeatrofi

Da det ikke er mulig reversere svinn av fettvevet, er det viktig å forsøke å holde foten ellers så mobil og sterk som mulig. Det er viktig å tilpasse øvelser og aktivitet etter toleranse og nivå. Enkle øvelser som gripeøvelser for å vedlikeholde de små musklene i føttene kan for mange være verdifulle øvelser.

Gripeøvelse



1. Legg ut ett håndkle eller lignende på gulvet
2. Ta av deg sko og sokker
3. Forsøk å grip og plukk opp håndkle med tærne
4. Har du vansker med å plukke håndkle opp, kan du forsøke å gripe det så godt du kan og trekke det mot deg

Konklusjon

Om du kjenner deg igjen i beskrivelsen over kan det være at du har fettpute atrofi. Hvis du ikke har noen symptomer anbefales det å fortsette å leve som normalt uten å ta store forhåndsregler. Har du derimot plager anbefaler vi å ta kontakt med autorisert helsepersonell med relevant erfaring som kiropraktor eller fastlege for videre vurdering av din plage.