

Tips til sko for deg med fotsmerter

For deg med fotsmerter kan det å gå til innkjøp av nye sko føles ut som en pest og en plage. Jungelen av merker, modeller, ord og uttrykk kan man lett gå seg vill i. Jeg har åtte års bakgrunn fra sportsbransjen og har jobbet mye med løpesko, derfor har jeg tatt ett dypdykk inn i forskningen for å gjøre det neste skokjøpet ditt litt enklere, slik at du blir mest mulig fornøyd.

Det er store variasjoner hvor mange skritt vi går om dagen, studier har vist at dette varierer mellom 4- til 18 tusen skritt om dagen. (1) For mange med fotsmerter kan dette tallet variere enda mer, da mange opplever at plagene deres forverres jo lenger de går. Samtidig er det i de fleste tilfeller viktig at du holder deg i bevegelse, og ved bruk av godt fottøy kan du ofte gå lenger og med mindre smerter enn ved bruk av feil fottøy. Dette kan igjen være med på å minske effekten plagene har på hverdagen din, samt fremme rehabiliteringen av plagene dine.

Innhold

1. [Hallux valgus](#)
2. [Mortons nevrom og metatarsalgi](#)
3. [Plantar fasciitt og hælsore](#)
4. [Haglunds hæl](#)
5. [Akillesenebetennelse](#)

Kvinner er ofte mer utsatt for fotplager enn menn, og det å bruke gode sko selv fra en tidlig alder kan være med på å minske risikoen for at man utvikler fotplager betraktelig. (2)

Ved å endre muskelaktivering, og belastningen i steget, kan fottøy modifisere belastningen såpass at mange opplever en rask bedring, og i noen tilfeller kan gjøre at man kan både utsette og unngå kirurgiske inngrep. (3)

Ved feil fottøy siktes det ikke bare til sko med kontra uten demping. Vi bruker ofte sko som er smalere enn bredden på foten vår og kortere enn lengden på foten. Mange handler ofte sko på formiddagen, men tar ikke til høyde for at foten naturlig kan svulle opp noe i løpet av dagen. Hvis vi ser på pronasjonssko kontra supinasjonssko er ikke forskerne like enige om hvor stor effekt dette har på fotplager og skader. (4) En god indikasjon på om en sko er riktig til deg er at den føles komfortabel ut på, at du ikke "trækker" den inn på innersiden av foten, og at skoen sitter godt rundt hælen.

Noen av de vanligste fotplagene vi ser i klinikken er:

- Mortons nevrom og metatarsalgi
- Hallux valgus
- Plantar fasciitt
- Hælspre
- Haglunds hæl
- Akillesproblematikk

Hallux valgus

Denne feilstillingen av foten der stortåen presses mot de andre tærne. Dette kan gi smerter i stortåen, gangproblematikk og problemer med å finne sko som passer. Så mange som 36% av alle voksne over 65 år og over 30% av alle kvinner er rammet av denne tilstanden. Bruk av sko med oppbygging i hælen og sko som er smalere enn bredden av foten er assosiert med hallux valgus. (5)

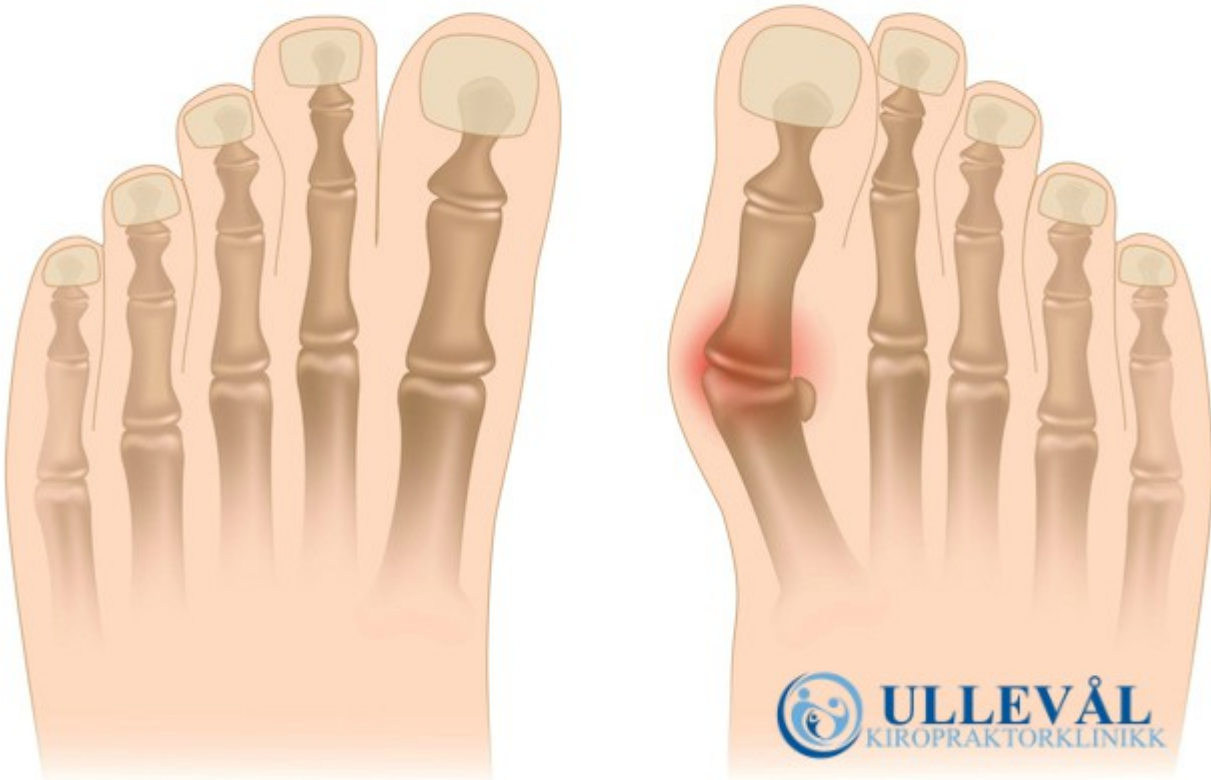
- Bruk sko med bred tåboks – mange ender ofte opp med

herremodeller da disse kan være bredere

- Unngå høyhælte sko

[Trykk her for flere tips for deg med hallux valgus](#)

Hallux Valgus



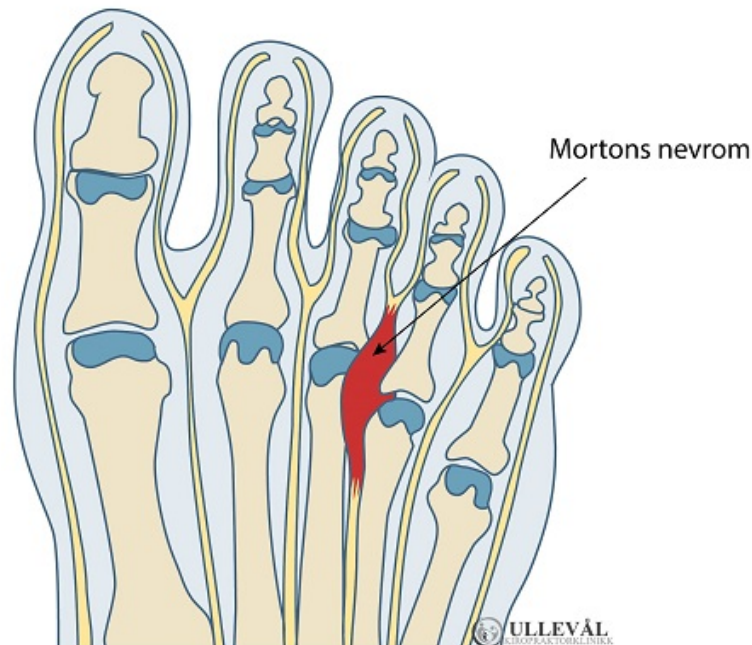
Mortons nevrom og metatarsalgi

Mortons nevrom er en tilstand som kjennetegnes av smerter i fotbladet. Denne smerten sitter ofte mellom 2- og 3, eller 3- og 4 tå. Denne nerveirritasjonen er et resultat av feilbelastning av forfoten over tid. (6) Dette kan komme av smale- eller høyhælte sko som fører til overbelastning og irritasjon av nerven.

- Bruk sko med bred tåboks
- Unngå høyhælte sko
- Sko med stiv såle kan redusere smerte da det reduserer

ekstensjon av forfotsbenene når man ruller av foten. (7)

[Trykk her for å lære mer om mortons nevrom](#)



Plantar fasciitt og hælspore

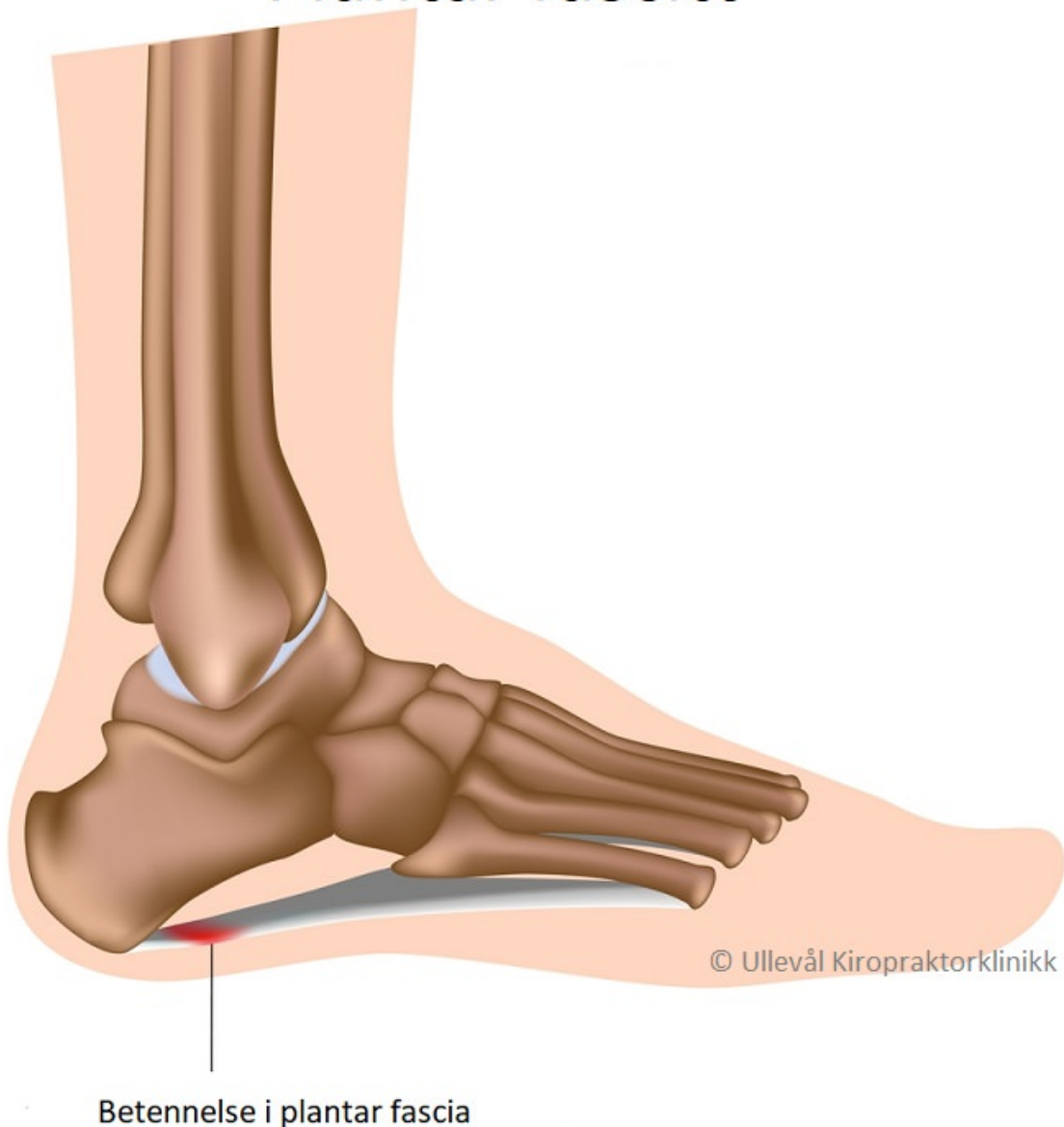
Plantar fasciitt og hælsporer er oppstår typisk etter langvarig eller akutt overbelastning. Typisk sitter smertene midt under hælen, men kan spre seg ut langs hele senen som går fra hæl til forfot. Lidelsen er vanlig og kan ramme folk i alle aldre, men spesielt kvinner, militærpersonell og idrettsutøvere er utsatt. Støtte under fotbuen er ofte mer effektiv enn kun direkte demping under hælen for de med plantar fasciitt, ved hælspore kan ekstra demping i hælen være en behagelig måte å avlaste hælen. (8)

- Innersålen skal gi god støtte langs hele fotbuen, uten å klemme ubehagelig

- Sko med avrundet såle ([9](#))
- Bruk sko med bred tåboks

Ønsker du å vite mer om plantar fascitt [trykk her](#), for mer om hælspore kan du [lese her](#).

Plantar fascitt



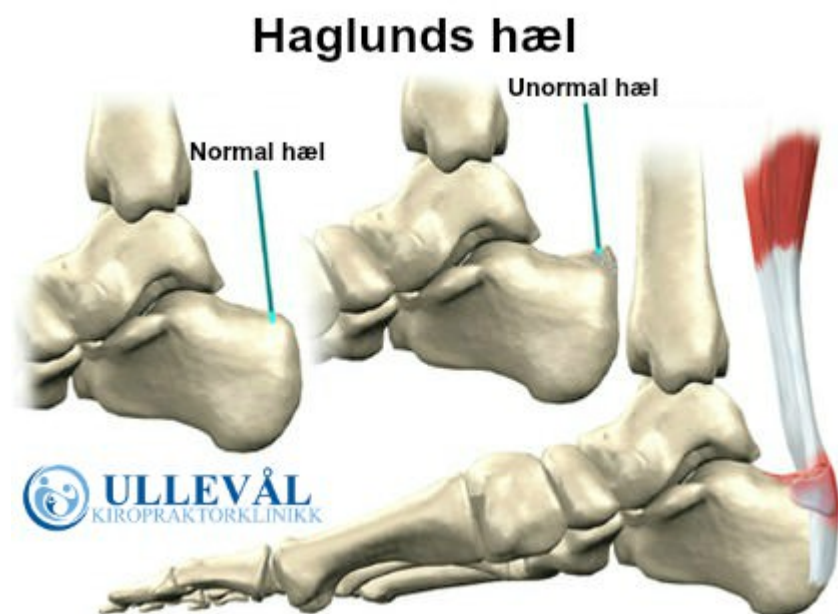
Haglunds hæl

Denne tilstanden oppstår ofte på grunn av gjentakende friksjon mellom skotøy og fotens vev. Det oppstår i området der akillessenen fester inn til hælbenet, hvor en slimpose som

skal beskytte mot friksjon blir stadig irritert av skotøy. Dette kan lede til senebetennelse i akillessenen og til slimposebetennelse, i tillegg til at det ekstra draget på selve hælbeinet gjør at en utvekst utvikles. Typiske løpesko med høyere hæl enn forfot kan faktisk øke belastningen ved gange, en nulldropsko kan være ett bedre alternativ. (10)

- Gå med sko med myk hælkappe eller sko uten hæl om mulig
- God demping i hælen
- Nulldrop løpesko

[Les mer om Haglunds hæl](#)



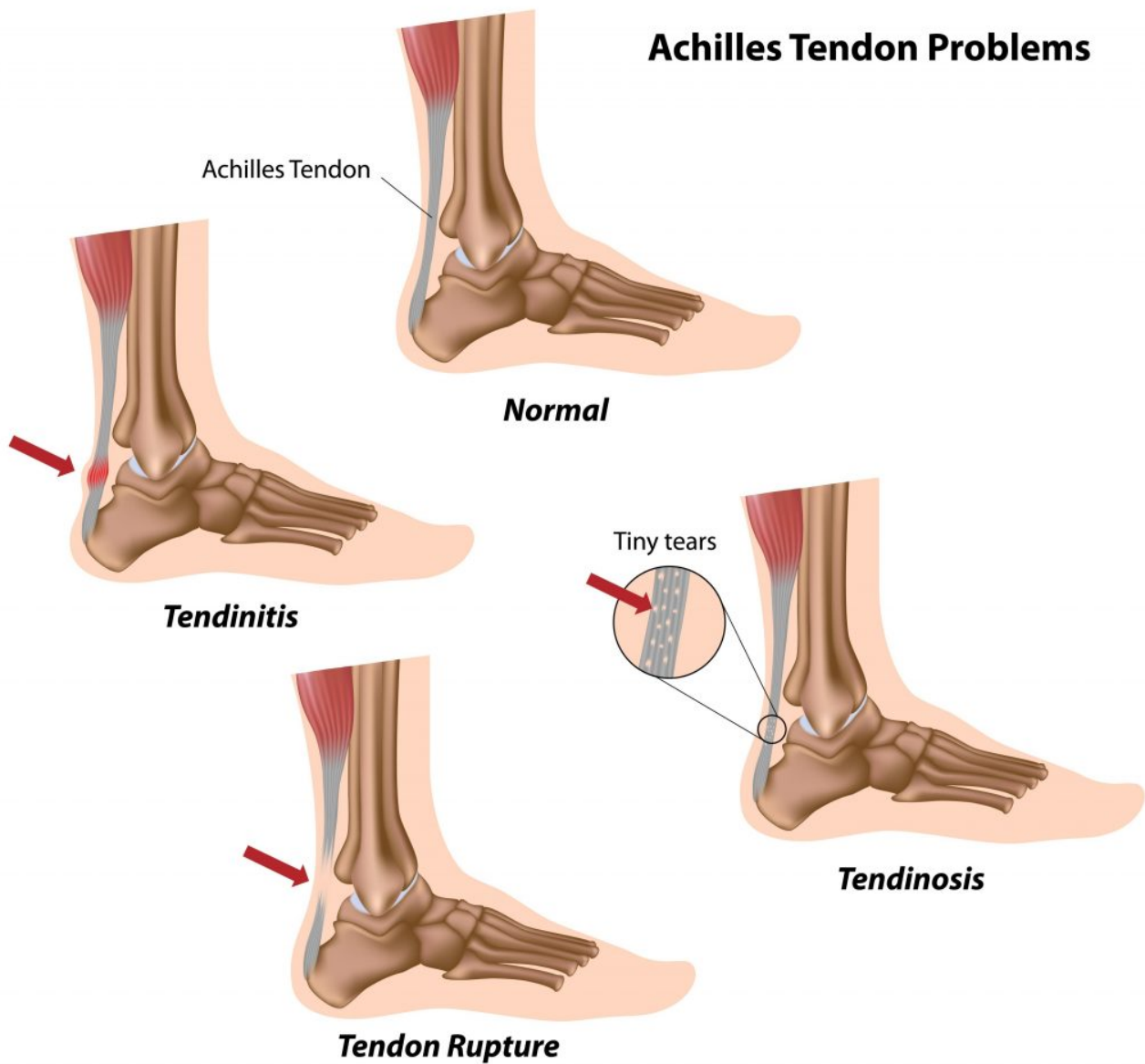
Akillessenebetennelse

Denne hælplagen oppstår som oftest på grunn av slitasjeforandringer i og rundt akillessenen og dens feste på hælbenet. Tilstanden sees som oftest hos idrettsutøvere, middelaldrende mosjonister og eldre. De som løper mye på hardt underlag er spesielt utsatt. Mange opplever bedring ved å ha en sko med mer oppbygging under hælen, men dette bør kun gjøres noen dager til få uker, da det faktisk øker belastningen på akillessenen ved gange.

- Nulldrop løpesko

- Hælkappe som ikke klemmer på det irriterte området

Achilles Tendon Problems



**Bruk kartet under for å finne en
kiropraktor som behandler føtter**