



**GIGT & FØDDER**

## Gigt i fødderne

Gigt kan gøre tilværelsen besværlig, men det behøver livet ikke at blive ringere af. Ofte drejer det sig om at gribe tingene lidt anderledes an. Den moderne behandling af leddegigt betyder, at sygdommens ødelæggelse af leddene i bl.a. fødderne begrænses. Trods dette ender mange mennesker med leddegigt eller andre former for gigt med „gigtfødder”. Derfor er det særdeles vigtigt, at du som gigtpatient passer på dine fødder. Mange af de skader der opstår, skyldes „uhensigtsmæssigt” fodtøj. Ved at vælge det rigtige fodtøj evt. suppleret med indlæg, kan skaderne begrænses. Selve gigtsygdommen kan fysioterapeuter ikke gøre noget ved, men ved den rigtige behandling kan vi være med til at forebygge, at skaderne bliver større.

# Fakta om gigt

## Rigtigt gigtfodtøj

For en fod med gigt, er det vigtigt at fodtøjet har den nødvendige ekstra rummelighed over forfoden, i såvel bredden som højden. Værst går det ud over tærne, hvis der er for lidt plads i skoene. Husk det er ALDRIG for sent at slippe fødderne fri. Det er vigtigt for balancen og gangfunktionen.

Undgå også sko med for høje hæle. Høje hæle skubber vægten frem på forfoden, og dette overbelaster let forfoden og tærnes led. Disse led er i forvejen svækkede af gigt-sygdommen.



# Vigtigt for dig som har gigt

**Følg disse råd og gør dine fødder en stor tjeneste.**

## **1. Find dit eget tempo**

Det er dig og ikke din gigt der bestemmer, hvad du kan og ikke kan, men find det tempo, der passer dig. Sig fra når du har brug for det.

## **2. Bevæg dig**

Det er vigtigt, at du får rørt dig. Det styrker musklerne og holder leddene i gang. Samtidig giver det fysisk og psykisk velvære. Tal med din fysioterapeut om hvilke øvelser, der er bedst for lige netop dig.

## **3. Hold pauser**

Fordel opgaver og aktiviteter ud over hele dagen og hold flere pauser. Du når det, du når.







## Vigtigt for dig som har gigt

### **4. Kend din gigt og dens behandling**

Få en grundig information og viden om årsager og følger af sygdommen hos din praktiserende læge. Symptomerne fra gigtsygdomme varierer, og der er store individuelle forskelle.

### **5. Tag din medicin som aftalt med din læge**

Medicin til gigt bruges til at lindre smerter og nedsætte betændelsen med. Rådfør dig med din praktiserende læge.

### **6. Beskriv eventuelle forandringer**

Fortæl dine behandlere om de forandringer du oplever. På den måde har de mulighed for at justere din behandling efter behov.

### **7. Spis sundt og hold vægten nede**

Følg kostrådene om at spise sundt og varieret. Spar på sukker og fedt. Hvis din vægt øges, betyder det større pres og dermed belastning på din krop og fødder, med risiko for yderligere smerte.

## 8. Aflast dine led

Gode arbejdsstillinger og løfteteknikker er vigtige for ikke at overbelaste leddene og dine fødder. Få hjælp hos din fysioterapeut.

## 9. Hjælpemidler – til for at gøre livet lettere

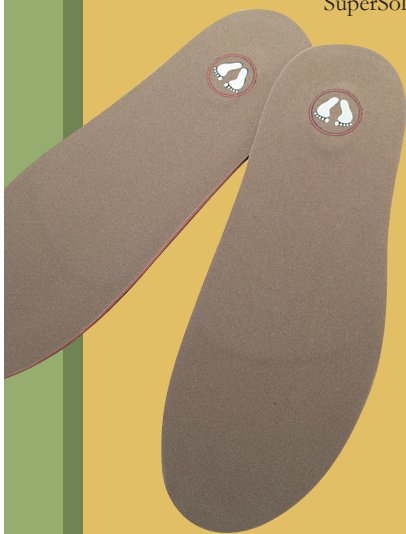
Det findes mange hjælpemidler, der gør det lettere at udføre personlig hygiejne, påklædning og madlavning. Det gælder både på arbejde og i fritiden. Rådfør dig hos din fysioterapeut.



## Forhandler

### Hvad kan SuperSole gøre for netop dig?

SuperSole har udviklet en sål som egner sig særligt godt til gigtfoden, som hedder Care. Sålen er udviklet med en særlig form for stødabsorbering, der ud over at være meget holdbar også har "hukommelse", som bevirker at den former sig præcist efter konturerne i din fod, og dermed giver en øget komfort og maksimal aflastning. Ud over den optimale stødabsorbering og aflastning





## **Hvad er SuperSole – Individuelt tilpasset træning, behandling og indlægssåler**

Mange af de skader vi ser i ryg, hofter, knæ og ankler stammer fra dine fødder. Man har altid vidst, at hvis fundamentet i et hus var skævt eller fyldt med revner, så kunne man være sikker på at resten af huset ville blive lige sådan.

På samme måde er det med kroppen. Fodens 26 knogler er fundamentet i kroppen. Er der skævheder i fundamentet, vil kroppen kompensere længere oppe. Ud fra denne betragtning er behandlingskonceptet, SuperSole blevet udviklet.

For at blive SuperSole-behandler skal man igennem et specialkursus. Dette sikrer dig, at du er i de bedste hænder, og at din fysioterapeut er specialuddannet i at fremstille indlæggene og i at undersøge dine fødder for fejlstillinger. Det er et kvalitetsstempel, og da SuperSole-behandlerne findes overalt i landet, vil du altid kunne finde behandling, næsten uanset hvor du befinder dig. Faktisk er vi så sikre på vores produkt, at du, hvis du ikke er tilfreds med indlægget, kan komme og aflevere dem og få pengene tilbage for indlægget.

### **SuperSole generelt**

Ryggen, knæet og fødderne belastes hårdt af stående/gående arbejde. Et individuelt tilpasset indlæg og et træningsprogram fra fysioterapeuten kan være løsningen. Kontakt os f.eks. via din Sik-

kerhedsrepræsentant, så kan vi komme ud og fortælle jer mere om konceptet. Fodtøjets udformning er ingen hindring. SuperSole kan tilpasses i form og størrelse, så de passer til enhver sko.

### **Det ender ikke altid med et indlæg**

Selve konceptet er ikke kun bygget op omkring fremstillingen af indlæggene, men også en nøjagtig gennemgang af de anatomiske forhold i fødder og ben samt et forløb, blandet af fysioterapeutisk behandling og instruktion af øvelser til patienten.

Det er derfor vigtigt at understrege, at der er større chance for at konceptet kan hjælpe dig, hvis du også selv er aktiv med det øvelsesprogram, du får udarbejdet.

For os gælder det ikke om at lave et indlæg for enhver pris. Forud for udarbejdelsen af indlæggene er der en nøjagtig gennemgang af din biomekanik og dine fødders opbygning. Så vær ikke overrasket over at det hele måske ender med, at vi anbefaler noget andet end indlæg. Udgangspunktet er at du skal have det, som er bedst for dig.

Har du fået indlæg, er det altid muligt at tilpasse det, hvis der er ændringer i din fodstatus. Indlæggene er dynamiske og bevirker at led og muskler stadig kan bevæge sig blot foden er i den rette stilling.

## Kontrol

Efterhånden som din SuperSole behandling skrider frem, vil dine fødder og din krop udvikle sig i en positiv retning, og derfor anbefaler vi dig med mellemrum at få kontrolleret dine indlæg, så du stadig opnår den ønskede behandlingseffekt.

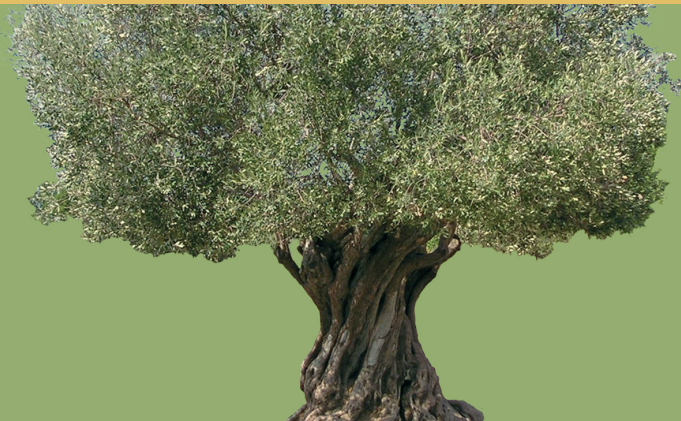
Hvis du gerne vil vide mere om konceptet eller de forskellige indlæg kan du altid gå ind på [www.supersole.dk](http://www.supersole.dk), hvor der står meget mere. Det er også her du finder den nærmeste SuperSole behandler.





**SUPERSOLE**

*walk this way*



**SUPERSOLE & GIGT**