

Ägna lite extra omtanke åt dina fötter

Den 8 maj är Fothälsodagen

Visste du att:

- främre trampdynan, yttre fotranden och hälbenet skyddas av en stötdämpande fettkudde uppbyggd av fettlobber inneslutna mellan bindväsväggar? Fettkuddarna och dess speciella strukturer kan inte återbildas.
- 15% av alla vuxna som söker professionell hjälp för fotproblem gör det på grund av hälsmärta?
- överpronation* ger framför allt upphov till två olika typer av besvär: fotförlängning och ökad Q-vinkel** i knät?
- vid fotförlängning varierar fotens längd i skon mellan belastat och obelastat läge med 1-2 cm? Friktion uppstår mot hud och leder samt en överbelastning av fotens senor på undersidan.
- vi under vår livstid går motsvarande fyra varv runt jordklotet?

*Pronation: anatomisk term som anger en lyftning av den yttre fotranden så att fotsulan vrids nedåt-utåt.

**Q-vinkel: ett mått för knäskålens position i förhållande till lårets axel. En Q-vinkel över 15 grader innebär en ökad risk för instabilitet i knäleden.

Förbundet **Sveriges Fotterapeuter** utlyser den 8 maj till nationell fothälsodag och uppmuntrar på så vis svenska folket att ta lite extra hand om sina fötter. De lokala fotterapeuterna uppmärksammar dagen på olika sätt runt om i landet, många håller t ex öppet hus och ger kostnadsfri rådgivning kring allmän fothälsa och fotvård. Årets tema: Biomekanik.

Ann Lindström, förbundsordförande

ann.lindstrom@sll.se

08-524 88 944

Har du frågor eller vill veta mer, kontakta gärna:

Paula Goldea, styrelsemedlem, ansvarig för Fothälsodagen

paulagoldea@yahoo.se

08-85 98 09 eller 070-739 67 42

*Förbundet **Sveriges Fotterapeuter** är en fri och obunden yrkesorganisation för ca 2 200 professionella fotterapeuter. Medlemmarna arbetar privat eller är anställda inom kommun och landsting. De finns representerade över hela Sverige. www.fotforbundet.com*

*Förbundet **Sveriges Fotterapeuter** är en av 32 medlemmar i det internationella förbundet för fotterapeuter, **Fédération Internationale des Podologues, FIP**, som 2001 utlyste maj till Världsfothälsomånad. www.fipnet.org*

Några av våra distriktsordförande/kontaktpersoner:

Blekinge: Madelene Salleke, 0709 488604

fotfilen@hotmail.com

Dalarna: Carina Hansols, 070-205 21 35

domnarvetsfotvard@gmail.com

Gävleborg: Sofie Almkvist 070-792 23 78

sofieskroppsvard@hotmail.com

Halland: Lena Nybert, 0705-748865
seaborn10@hotmail.com

Jönköping: Karin Nordvall, 070-525 04 48
birgitta-karin@fotvard.org

Jämtland/Västernorrland: 070-258 65 68
katy.olsson@telia.com

Kronoberg/Kalmar: 070-562 85 52
lisasamuelsson@hotmail.com

Norrbottnen: Gun Norberg, 070-380 60 50
gun.norberg.65@telia.com
och/eller
Helena Sandström, 070-337 01 50
helenasandstrom1@hotmail.com

Stockholm: Carola Petrini Schriwer, 070-810 62 70
carola.schriwer@home.se

Uppland: Maj-Len Eiengård, 073 718 88 80
mleiengard@yahoo.se
eller
Elisabeth Berlin, 076 2056191
elisabeth.berlin@spray.se

Västerbotten: Helena Sandström, 070-337 01 50
helenasandstrom1@hotmail.com

Västra Götaland: Mirjana Vidicek, 070-736 13 01
mirjana.vidicek@hotmail.com

Vill du inte ha den här typen av information i framtiden, vänligen vänd tillbaka detta mail.