



## Patientinformation

### Metatarsalgi - Forfodsnedsynkning

#### Årsag

Smerter under forfoden er almindeligt forekommende, specielt hos personer over 40 år. I mange tilfælde er der ikke nogen anatomisk årsag til smerterne, og de er blot opstået på grund af en relativ overbelastning af forfoden. Sko med tynd og upolstret sål samt sko med stor hælhøjde giver således anledning til en større belastning på forfoden, og det kan i sig selv give smerter.

I andre tilfælde er der på grund af mange års belastning sket en udtynding eller forskydning af bløddelspolstringen mellem hud og knogler.

Står de små tæer i hammertåstilling, giver det et øget tryk på forfodsknoglerne.

Ved hulfod vil forfodsknoglerne stå mere stejlt, hvilket giver et større tryk på ledhovederne.

Er forfoden ekstra bred på grund af knyst ved storetåen, vil de midterste forfodsknogler nemmere trykke ned i underlaget.

Er forfodsknoglerne ekstra lange (typisk ved nr. 2 og 3 tå), vil ledhovedet trykke ekstra i gulvet under gang.

Desuden kan der være tilfælde, hvor et enkelt ledhovede stikker for langt ned mod fodsålen.

#### Behandling

I alle tilfælde er det vigtigt at sørge for at have fornuftigt fodtøj, det vil sige sko med tilpas størrelse og støtte til foden. Undgå for høj hæl. Tænk på at sålen skal være af en vis tykkelse og med god stødabsorption. Desuden må indersålen gerne støtte op i svangen.

Ud over dette er indlæg med forfodspelotte oftest tilstrækkeligt til at give smertelindring. Færdige, fabriksfremstillede indlæg kan købes forskellige steder, hos materialist, skoforretning, m.m., og prisen på disse er ret beskedene. I mere vanskelige tilfælde kan man hos en bandagist eller håndskomager få fremstillet et indlæg, der er individuelt tilpasset. Prisen er til gengæld noget højere. Men kan søge kommunen om tilskud til indlæg, men i henhold til Serviceloven, som kommunerne er underlagt, er det kun i ganske specielle tilfælde, at man kan få tilskud. Alle kan henvende sig til bandagist eller håndskomager for at få lavet indlæg. Der kræves ikke nogen henvisning. I de tilfælde hvor der er mulighed for tilskud, vil der dog være behov for en henvisning fra egen læge eller en hospitalslæge.

Serviceloven angiver 6 årsager til at man kan få tilskud:

1. Leddegigt med svært forfodsfald og tådeformiteter.
2. Sårddannelser eller risiko for sår pga. føleforstyrrelser ved fx sukkersyge eller svær nedsættelse af blodomløbet.
3. Svært forfodsfald ved samtidig dårligt blodomløb.
4. Stiv fodrod, svære fejlstillinger efter knoglebrud, kroniske ledbetændelser eller leddegigt.
5. Erhvervet platfod som følge af degeneration.
6. Varigt smertende ar i fodsålen.
7. Andre foddeformiteter af tilsvarende sværhedsgrad.

Indlæg bør prøves af i 2-3 måneder, før man kan sige om de hjælper tilstrækkeligt. I øvrigt vil forfodssmerter ofte gå over efter en periode med behandling.

I nogle tilfælde kan der være grund til kirurgisk behandling, enten fordi der samtidig er gener fra en knyst ved storetåen eller fra hammertæer, og her vil behandlingen hovedsagelig rette sig efter dette. Der kan også være tilfælde, hvor det kan hensigtsmæssigt at foretage en forkortning af forfodsknoglen eller anden korrektion. Generelt må man dog sige, at aflastning med fodtøj og indlæg er første valg. Der kan komme komplikationer til operation i form af infektion eller arvævsvæddelse, der trækker tæerne skævt, og der er således ingen operation helt uden risiko. Det vurderes hos den enkelte person sammen med fodkirurgen.

Sept 2007

Fodankelsektoren