**Aflastning letter trykket på ømme fødder**

*Små aflastninger i silikone, skumgummi eller filt kan udrette underværker, hvis du har ondt i fødderne.*

Har du prøvet at have ondt i fødderne? Så ved du også, hvordan smerterne kan få dig til at spare på skridtene, som om de var de sidste mønter i din pung. Mange forsøger selv at lindre smerter ved at lægge toiletpapir, vat og stof i skoene. Men på den lange bane er det dog næppe nogen gangbar løsning.

En klinik for fodterapi vil være et mere oplagt sted at starte, da fodterapeuter har mange, kreative løsninger kaldet for småaflastninger. De udformes i silikone eller skumgummi til hver enkelt tå og behandler et specifikt punkt. Aflastninger kan hjælpe mennesker, der har fx smerter fra knyster, genstridige ligtorne og hammertæer. De kan blandt andet adskille tæer eller rette dem ud, så huden fx ikke belastes af friktionen, som opstår, når to knogler støder sammen.

Filt bruges også til fx at lindre trykket på en ligtorn eller et sår, som dannes, når vi træder med al vores vægt på fødderne. Aflastningen giver bedre betingelser for helingen. Tapening et andet redskab, som fodterapeuter bruger til at lindre smerter fra hælsporer, overbelastningsskader og hævede ben, indtil anden behandling virker.

Fodproblemer skaber ofte en dominoeffekt i foden og derfor er aflastninger kun en af de strenge, som fodterapeuter spiller på. Roden til problemet vil selvfølgelig blive identificeret, så fodterapeuten kan lægge en plan for, hvordan behandlingen skal forløbe.

En af fordelene ved aflastninger er, at de kan produceres her og nu, så du kan få øjeblikkelig lindring og kan stoppe med at tælle hvert et skridt.