**Vi træner og bruger vores fødder som aldrig før, men er de nu også parate til at klare alle strabadserne?**

*Det er der mulighed for at få et svar på, når du kan få et gratis fodtjek på Fodens Dag* ***den 19. september****.*

På **Fodens Dag** bliver der sat fokus på den danske fodsundhed ved en række arrangementer rundt om i landet, og igen i år er en lang række af landets apoteker også med.

Fodens Dag giver danskerne mulighed for at få et gratis fodtjek hos en af landets fodterapeuter, der i samarbejde med lokale apoteker giver gode råd til trætte, slidte og skæve fødder.

**Hvem bør få fødderne tjekket?**Især de mange diabetespatienter bør have særlig fokus på deres fødders sundhed, da fodsår hos både type 1- og type 2-diabetikere er en komplikation, der skal tages meget alvorligt. Fodsår kan medføre alvorlige infektioner, der i sidste ende kan føre til amputationer.

Undersøgelser viser desværre, at det kun er 2/3 af diabetespatienterne, der kommer til regelmæssig undersøgelse og behandling hos en fodterapeut.

**Er det ikke kun ældre mennesker der går til fodterapeut?**Der er sikkert mange der har den opfattelse, at det kun er ældre damer der går til fodterapeut. Men det er ikke korrekt. Faktisk er det de færreste, der har en neutral fodstilling. Resten har i mindre eller svær grad forkerte fodstillinger, der kan medføre smerter i knæ, hofter og ryg. Fodterapeuterne kan nemt afgøre din fodstilling gennem et fodtjek. Fejlstillinger kan afhjælpes med specielle indlæg og træning. Adskillige sportsfolk har fået forbedret deres præstationer, efter erkendelsen af, at have behov for indlæg i deres sko.

**Faktabox**:

**Fodens Dag 2019** er den 19. september fra kl. 14:00 til 18:00.

Der er mere end 80 arrangementer fordelt over hele landet. På mere end 45 af apotekerne vil det være muligt at få et gratis fodtjek af en statsaut. fodterapeut. På de øvrige deltagende apoteker vil det være muligt at få informationsmateriale.

Det er **8. år** Fodens Dag afholdes over hele landet.

**Viste du:**

* At foden består af 26 knogler, 32 led, ca. 20 muskler og mere end 100 ledbånd?
* At mere end 30% af befolkningen har haft smerter og problemer med deres fødder i løbet af periode på en måned?
* At ligtorne kommer af tryk?
* At diabetikere bør undersøge deres fødder hver dag?

**Mere information:**

På fodensdag.dk eller Facebook/fodensdag kan du finde den komplette liste over arrangementer.

For yderligere informationer kontakt:

Mikael Horup  
Kommunikationsmedarbejder  
Danske Fodterapeuter  
43 20 51 28 eller 28 18 69 42  
mh@fodterapeut.dk