**Fødder kollapser under overvægt**Antallet af overvægtige danskere stiger fortsat, og alt tyder på, at tendensen endnu ikke har peaket. I følge Verdenssundhedsorganisationen WHO vil 60-70 procent af os europæerne være overvægtige i 2030.

**Tunge patienter**
Overvægt kan have store konsekvenser for fødderne, der kan lide af hælsporer, nedsunken forfod, slidgigt, podagra, ødemer, svage og smertefulde ankler, regelmæssige forstuvninger af anklen, smerter i knæ, hofte og lænd. Men befolkningens plus-størrelser giver også store behandlingsmæssige udfordringer med den generelle fodsundhed, fordi svært overvægtige kan have svært ved at vaske fødder, tørre sig mellem tæerne og klippe neglene.

Overvægt er dog ikke en og samme ting, da der er stor forskel på risiciene ved at være lidt overvægtig og være ekstremt overvægtig. Verdenssundhedsorganisationen WHO har inddelt overvægt i klasser, der løber på en skala fra ’overvægt’ til ’ekstrem svær fedme’. Samme skala angiver risikoen ved at være overvægtig, som løber fra ’let øget’ til ’ekstrem øget’.

**Platfod og slidgigt**Et studie af ekstremt svært overvægtige og svært overvægtige viser, at samtlige 81 deltagere var platfodet og 74,1 procent havde slidgigt i knæet. De ekstremt svært overvægtige var dog hårdere ramt med hensyn til ledsmerter, stivhed og mobilitet. Og selvom problemer kan mindskes med vægttab, konkluderer forskerne, at overvægtige af denne kaliber vil have brug for ortopædiske hjælpemidler på lang sigt. Et andet studie viser, at selv et lille vægttab har en positiv effekt for svært overvægtiges dynamiske, plantare aftryk. Dog så vægttabet ikke ud til at forbedre fodstilling og gangfunktion.

**Invaliderende fodsmerter hos ældre**Også blandt ældre mennesker er overvægt en byrde for fødderne. En undersøgelse med statiske aftryk viser, at der er en sammenhæng mellem BMI og platfodethed hos ældre. Studiet konkluderer, at konsekvenserne ved svær overvægt hos ældre er invaliderende fodsmerter, forandringer i fodstrukturen og i fodfunktionen. Og det påvirker deres livskvalitet.
Hjælpemidler, der skræddersys til at reducere det overskydende fedtvæv, kan lette presset på fodstilingen og på sigt mindske fodsmerter. Det kan være med til at øge de ældres livskvalitet.

**Usikre på børn**
For børns vedkommende er forskningen ikke entydig. Adskillige studier viser en direkte sammenhæng mellem overvægt og platfodethed. Et studie af næsten 700 børn mellem 7 og 14 år viser fx, at fodbuen er påvirket af vægt og alder. Og at de overvægtige børn var mere platfodede end de normalvægtige. Et andet studie af 75 svært overvægtige børn viser, at de har markant tykkere og mere platfodede fødder end normalvægtige. Det viste sige ved, at fodbuen var lavere og fedtpuden tykkere. Til gengæld viser et helt nyt studie med over 700 børn, at der ikke er en sammenhæng mellem platfodhed og overvægt hos børn. Forskerne mener, at brugen af fodaftryk i undersøgelserne kan være mindre optimalt end at benytte anatomiske opmålinger af fodstillingen.

**Faktabox**:

51 procent af overvægtige amerikanere har dårlig fodsundhed i modsætning til normalvægtige, hvor tallet kun er 21 procent.
Kilde: Institute for preventive foothealth