

# Fodnoter

## Foreningen for Fodsundhed

Nr. 42

Oktober 2012

### Storetåen – en værdifuld fætter

*Finn Bojsen-Møller, lektor i anatomi*

Foden, som vi kender den, har haft sin gang på jorden i næsten 4 millioner år. Før den tid var foden mere ubeagtig med en 4-strålet fodplade og en storetå, som var fri ligesom tommelfingeren. Storetåen kunne sættes overfor de øvrige i fodpladen, hvorved foden blev til en gribefod, ligesom hånden kan bruges til at fatte om træstammer og til at holde genstande. Den 4-strålede fod var stabil, når den blev brugt til at klatre med og derved blev belastet fra kanten. Når den derimod blev sat ned på jorden og blev belastet fra fladen, fra fodsålen, blev den eftergivelig med en lidet effektiv gang som resultatet.

Ved overgangen til oprejst, to-benet gang blev det vi kalder fodens første stråle omfattende storetåen og dens mellemfodsknogle inkorporeret i fodpladen. Mellemfodsknoglen kom med ind under huden, hvor den nu ligger parallelt med de fire andre stråler. Den er ligesom blevet optaget i familien. Et blik på en fod afslører dog hurtigt, at det ikke er en familie i harmoni: der er de fire søskende og så en fætter, der er meget anderledes i såvel størrelse som styrke. Og det er ikke bare selve tåen, det gælder også mellemfodsknoglen. Det er klart, at storetåen er tiltænkt helt andre opgaver end de fire små søskende.

Oppe i Skandinavien, både i Sverige og i Norge, har man fra gammel tid navne på tærerne: 2. tåen hedder Nebenfru, bedst oversat ved Jomfru Næsvis, og storetåen hedder Store Gubben Hesten. Det er rigtigt set, den er faktisk arbejdshesten, når der skal sættes af.

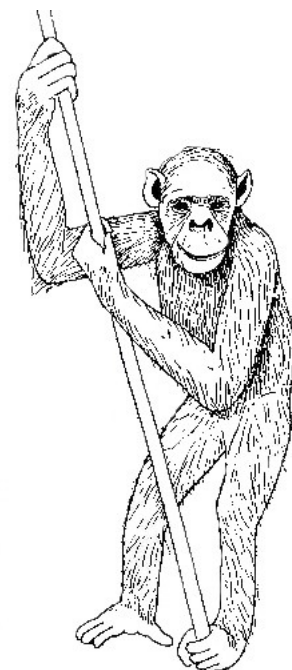
Hvis man går mere ind i anatomen, så vil det fremgå, at fodens første stråle ikke alene er tyk og stærk, den har også langt flere muskler og ledbånd knyttet til sig. Og den bruges til det sidste afgørende afsæt ved hurtig, dynamisk gang.

Storetåen har også sine egne sygdomme. Smerter og svækkelse af tåen, stivhed i grundledet eller afbøjning i den forkerte retning vil reducere evnen til at gå. Det sidste, en afbøjning af tåen indover de andre, er overvejende en selvskabt plage, som rammer foden efter års brug af for snævert og for spidst fodtøj.

#### Tæernes grundled

Grundledene ligger inde i fodpladens forreste del godt beskyttede af fodbaldens trædepude af fedtvæv og tyk hud. Ved gang flyttes trykket fra hælen først til den yderste del af denne trædepude og til lilletåen, og derefter til den inderste del og videre til storetåen. Da det andet ben er i færd med at svinge, har foden i denne fase brug for hele sin længde inklusive tærerne og hele sin bredde for at kunne holde balancen sikkert.

Ved det efterfølgende hælløft foregår der en bøjning på 50-60° i grundledene. Foden knækker så at sige og holder sig kort i den første fase af afsættet til gavn for accelerationen. Når der så er kommet mere fart på foden, føres grundledene tilbage til deres neutralstilling, og foden får nu sin fulde længde til at sætte af over.



Hvis første stråle svigter i denne fase lægges trykket på 2. og 3. stråle, som er stive men med relativt svage tæer, og man får den tilstand der kaldes nedsunken forfod eller forfodsplathed.

Sko bør naturligvis give plads til foden både i længden og bredden og samtidig give frihed til tæernes og grundledenes store bevægelse.

Den 22. november afholder Foreningen for Fodsundhed et temamøde med storetåen i fokus: dens specielle anatomi og biomekanik, dens sygdomme og deres behandling og forebyggelse. Se vedstående opslag. Vel mødt.

## Møde om storetåen

Sted: KULTURSTATIONEN, Festsalen  
Frode Jakobsens Plads 4, 1. sal, 2720 Vanløse  
(nabo til Vanløse station)

Tid: Torsdag den 22. november 2012 kl. 17 – 19

### Program

Bent R. Nielsen: Velkomst  
Finn Bojsen-Møller: Storetåens udvikling og dynamiske funktion  
Dorte Frellsen: Gymnastik for storetåen  
Bent R. Nielsen: Storetåens lidelser og ikke-operative behandlingsmuligheder  
Poul Ejnar Jensen: Operative behandlingsmuligheder

Der vil blive serveret et let traktament efter mødet.

**TILMELDING:** Tilmelding kan ske

- enten på foreningens hjemmeside [www.fodsundhed.dk](http://www.fodsundhed.dk) Benyt rubrikken ”spørgsmål til foreningen”
- eller på tlf. 3393 2240

Angiv i begge tilfælde:

- navn(e), medlemsnummer (hvis du er medlem), telefonnummer og gerne E-mail-adresse.

**Pris:** Mødet er gratis for medlemmer. Gæster 50 kr.

Fødderne er kroppens fundament. Bevar dem sunde – hele livet
---