

Bara fötter

Den 17 maj samlades ett 20-tal medlemmar från SPF Öster till ett Temamöte på Vuxenskolan. Ämnet för dagen var "Ta hand om dina fötter". Vår egen medlem, Birgitta Dele, som är fotterapeut, var ansvarig för mötet.

Vi fick mycket bra information och lärdom om hur vi själva kan ta hand om och vårda våra fötter. Det är väldigt viktigt att sköta om den "äldre" foten, eftersom fötterna kan påverka besvär i knä, höft och rygg. Har man nedsjunkna fotvalv är det av stor vikt att undersöka om man är i behov av individuella fotinlägg.

Vi fick också information om olika förändringar i foten, bl a hallux valgus, s k hammartå, hälsporre samt nagelsvamp.

Birgitta informerade också om fothygien och fotgymnastik. Det var lärorika och informativa timmar, som avslutades med att Birgitta läste en fyndig dikt, "Trånga skor".