



# Fotvård

**Hur mår dina fötter?**



Finlands Apotekareförbund  
2005



# Fotvård är en del av varje dag

Att vårda sina fötter är ett viktigt delområde i den dagliga hygien. Med en god omvårdnad kan människor i alla åldrar främja fötternas välmående.

Fotproblem förekommer redan hos unga, och med åldern ökar de. Felställningar i ben, fötter och tår är vanliga, och ofta är de förknippade med hud- och nagelproblem. Hos en avsevärd del av de vuxna förekommer fotsmärter som dagligen försvårar tillvaron. Över hälften av åldringarna lider av olika fotbesvär.

Undersökningar visar att många människor har brister i fotvårdsvanorna. En rätt fotvård förebygger många fotproblem. Till fotvården hör också användningen av lämpliga strumpor och skor.

# Fothygien

Fötternas välmående börjar med en omsorgsfull hygien. Grundpelarna i fotvården är tvätt och torkning av fötterna, nagelvård och smörjning.





## **Tvätt och torkning av fötterna**

För den dagliga tvätten av fötterna räcker det med ljummet vatten. Tvål och fotbad torkar ut huden. För tvätt av torr hud rekommenderas baskräm eller vårdande tvättmedel. De breds på huden precis som tvål och sköljs bort med ljummet vatten. Krämtvätt är lika effektiv som tvåltvätt och förebygger uttorkning av huden.

Fötterna torkas omsorgsfullt en tå i gången för att förebygga uppluckrad (macererad) hud mellan tårna. 90 % av alla fall av fotsvamp börjar i ett lill-tåmellanrum med uppluckrad hud. På apoteket får man lammull som, när man trär in den mellan tårna vid den uppluckrade huden, suger upp fukt och hjälper huden att hållas hel. En granskning av fötterna i samband med torkningen avslöjar i tid hud- och nagelskador.



## Vård av naglarna

Naglarna skyddar tåspetsarna. Genom att klippa dem i samma form som tåspetsen, utan att runda av hörnen, undviker man att nageln växer in i huden. Nageln är lämpligt lång när dess kant känns om man trycker lätt mot tåspetsen. Liksom munvårdsartiklar bör nagelvårdsartiklarna vara personliga. På det sättet undviks infektionssmitta (t.ex. nagelsvamp) till andra familjemedlemmar. Traditionella böjda nagelsaxar och -klippare gör felaktigt nagelns form alltför rund.

Efter klippningen utjämnas nagelns kant med en fil, så att den ojämna kanten inte fastnar i strumpan och rivs. Tjocka naglar kan förtunnas och förkortas genom att fila. Det lönar sig att klippa naglarna efter tvätten då de är mjuka och elastiska och inte spricker.

## Smörjning av fötterna

För att bibehålla fuktbalansen och elasticiteten i huden smörjs fötterna dagligen med kräm vars fetthalt väljs enligt hudtyp. Ta bara så mycket kräm som sugas in i huden. Smörjning av naglar och nagelband bibehåller deras elasticitet och förebygger torra och ojämna naglar. Tåmellanrummen smörjs inte, eftersom det ökar risken för uppluckrad hud.

Ibland är det svårt att nå att smörja sina fötter. Då kan man i stället för tjock bassalva använda tunnare kräm eller kräm i sprayform.





# Välj strumpor och skor med omsorg

## Det finns många strumpalternativ

Strumporna skyddar fötterna mot gnidning och skavsår, suger upp svett och dämpar stötar. Strumpor i blandat material av konstfiber (t.ex. akryl, polyamid och polyester) är enligt undersökningar bäst, eftersom de transporterar bort fukten från huden. Från bomullsstrumpor avdunstar fukten mycket långsammare, vilket gör att de känns kalla och skavar huden.

Dagligt strumpbyte är en del av en god fothygien. Strumporna vänds och tvättas med insidan ut, så att löst ludd och eventuella skräp tvättas bort.

Strumporna borde vara av möjligast lämplig storlek. Alltför små strumpor klämmer ihop tårna, klämmer på nagelvallen, ökar svettningen och ökar risken för felställningar av tårna. Alltför stora strumpor å andra sidan hålls inte på plats, de skrynklas och orsakar skavsår och blåsor. En alltför spänd strumpmykning förhindrar vätske- och blodcirkulationen i benen och orsakar därigenom svullnad.

## Skorna skyddar och stöder

Det är viktigt att vara uppmärksam vid valet av lämpliga skor för att undvika felställningar av tårna samt hud- och nagelproblem. Då man står och går sjunker fotvalvet ner och fötterna blir större. Därför behövs gångmån i skorna. En lämplig skolängd är en centimeter längre än foten. Nästan varannan har för små skor.

Skorna skaffas enligt den större foten. I skoaffärer kan man få sina fötter mätta. Huruvida en sko är av rätt storlek kan man också bedöma genom att stå på sulan. Framför den längsta tån bör det finnas en centimeter gångmån. Cirka 40 % av människorna har olika stora fötter. Vuxna bör kontrollera längden på sina fötter med ett halvt års mellanrum eftersom fötterna blir längre allteftersom vävnaderna degenererar.

Det är bra om framsidan på skorna är tillräckligt bred och hög så att tårna får vara raka och ovandelen inte trycker på. Med snören, kardborrband eller remmar får man individuell justeringsmöjlighet och försäkras sig om att fötterna hålls stadigt på plats i skorna.





## Innersulor

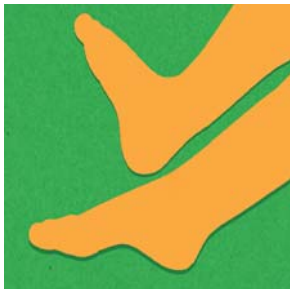
Innersulor förlänger skornas livslängd. De förbättrar hygienen för fötterna och skorna eftersom de kan tvättas, vädras och förnyas vid behov.

Stötdämpande sulor minskar fotsmärter och förebygger uppkomsten av valkar och förhårdnader. I fotsulan finns stötdämpande fettkuddar i hälen och den främre trampdynan. När dessa fettkuddar efter fyrtioårsåldern börjar degenerera eller kommer ur läge, är det skäl att öka den yttre stötdämpningen. Stötdämpande sulor fås bl.a. på apoteket.

**Fråga efter stötdämpande sulor på apoteket!**

# Fotgymnastik

## Böjning och sträckning av vristerna



### Startposition

- sittande på en stol eller på golvet

### Mål

- ökar fötternas blodcirkulation

### Utförande

- böj och sträck hurtigt på vristerna
- gör rörelsen med växlande hastighet

### Upprepning

- upprepa böjningen och sträckningen 20 gånger

## Spreta med tårna



### Startposition

- sittande på stol eller stående, med fotsulorna stadigt mot golvet

### Mål

- stärker fotens små muskler

### Utförande

- spreta med tårna sidlänges längs golvet, så långt ut som möjligt
- tårna får inte stiga upp från golvet
- hjälp vid behov till med fingrarna
- samtidigt med båda fötterna eller en i sänder

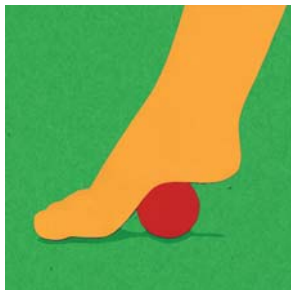
När rörelsen är bekant kan man göra den också med skor på fötterna och under dagens lopp, t.ex. då man ser på TV.

### Upprepning

- gör rörelsen minst 20 gånger



## Massage av fotsulan med boll



### Hjälpmedel

- tennisboll eller annan relativt hård boll i samma storlek

### Startposition

- sittande på en stol med ryggen rak
- lägg bollen under foten

### Mål

- sträcker och masserar fotsulans muskler
- aktiverar av fotens små muskler

### Utförande

- rulla bollen under foten
- undvik att böja tårna
- rörelsen kan utföras t.ex. då du ser på TV

### Upprepning

- gör rörelsen tre minuter med vardera foten

## Plocka upp små föremål med tårna



### Hjälpmedel

- ärtpåse, stenar, små bollar eller liknande

### Startposition

- sittande på en stol

### Mål

- stärker tårnas böjarmuskler

### Utförande

- ena foten stadigt i golvet
- den andra foten lyfter upp föremål från golvet med tårna
- lyft så mycket att föremålet tydligt kommer upp från golvet

### Upprepning

- upprepa lyftet 20 gånger med båda fötterna





# Vården av en diabetikers fötter

## Att förebygga diabetisk fotskada

Diabetiker har en tendens att få nedsatt känsla i fötterna. Risken för skador på fötterna ökar då det är svårt att känna främmande föremål i skorna, t.ex. stenar. Andra faktorer som ökar risken för fotskador är olämpliga skor, bristfällig egenvård av fötterna och att gå barfota. 85 % av fotsåren orsakas av olämpliga skor.

En daglig kontroll av fötterna är viktig, så att eventuella problem upptäcks i tid. Hos diabetiker inflammeras också små skador i huden lätt. Inflammationen sprider sig snabbt till djupare vävnader och orsakar därigenom bensår eller ännu allvarligare följder.

# Viktigt i egenvården av en diabetikers fötter

Att känna med handen på insidan av strumpor och skor innan dessa sätts på fötterna

- ▶ sår på grund av sömmar, främmande föremål o.dyl. kan undvikas

Det är tryggare att korta av naglarna genom filande än med nagelklippare

- ▶ sår undviks



Om fotvård på grund av dålig syn är besvärligt eller naglarna är tjocka eller invuxna

- ▶ man söker sig till en professionell fotvårdares mottagning

I bastun bör fötterna inte höjas över sittnivån om den skyddande känslan är försämrad

- ▶ brännskador undviks

# Vård av lindriga fotproblem hos diabetiker

## **Sår, blåsor**

- ▶ På apoteket fås produkter som inte fastnar i såret, för fastsättningen självfästade förband eller hudtejp
- ▶ Hudskadan uppföljs. Om den inte börjar läka efter 2 dagar eller det uppkommer tecken på inflammation (rodnad, svullnad, hetta, smärta), kontaktas vårdstället

## **Förhårdnader, sprucken hud, valkar**

- ▶ Förstadier till bensår
- ▶ Ta kontakt med en professionell fotvårdare

## **Fotsvamp, svampnaglar**

- ▶ Fara för sekundär bakterieinflammation
- ▶ Ta kontakt med läkare

## **Semesterfot, "Holiday foot"**

Under semestern förändras de dagliga rutinerna och fotvårdsvanorna. Det uppstår lätt sår på fötterna, som man i semesterstämningen inte lägger märke till.

- ▶ Ta en reseförpackning för fotvård, som kan sättas ihop på apoteket, med på resan

Experter:

Helsingfors yrkeshögskola Stadia,  
utbildningsprogrammet för fotterapi, foterapeuter

Mira Bothas

Anna-Leena Lapinniemi

Mona Liljegren

Katja Tuominen



Med god fotvård kan många fotproblem förebyggas.



Tvätt och torkning av fötterna, nagelvård  
och smörjning är fotvårdens grundpelare.



Att välja lämpliga strumpor och skor hjälper  
fötterna att må bra.



För diabetiker är fotvården särskilt viktig  
för att undvika skador på fötterna.



Om ett fotproblem inte går om,  
ta kontakt med en professionell fotvårdare.

Fråga på apoteket om fotvård och lämpliga fotvårdsprodukter!

**[www.apteekit.net](http://www.apteekit.net)**

Nätverksservice för apotekets kunder.  
Servicen omfattar bl.a. apotekens kontaktuppgifter,  
läkemedelspriser och en egenvårdsguide.



SUOMEN APTEEKKARILIITTO  
FINLANDS APOTEKAREFÖRBUND