

# FOTVÅRD

---

Har du problem med dina fötter så har du nog de ”största små” skavanker man kan ha när man går. Det är viktigt att sköta om sina fötter - att hålla dem mjuka, rena och torra - så att de inte så lätt skadas. Två av de viktigaste punkter man har att tänka på vid vandring är väl ingångna skor och fötter.

Man skall alltid tejpa, tvätta och smörja in sina fötter **kvällen innan** man ska vandra, aldrig strax före. Exempelvis med försvarets hudsalva eller salicylsyrevaselin (båda kan köpas på apotek).

Ska du gå långt och / eller känner att ett skav är i antågande är det bra att halvsula foten. Har man väldigt känsliga punkter kan man även använda Compeed-plåster. Se vidare om halvsulning nedan under skoskav.

Var noga med fötternas hygien och håll dem rena och torra. Byt strumpor minst en gång om dagen, kanske också vid rast. Om skorna är våta av svett tar man ur inläggssulan och vädrar. Ta också av strumporna.

Har man mycket fotsvett kan man använda medel som Aluminiumklorid, talk eller kroppspuder. Då bör man också tvätta fötterna och lufta kängorna noga.



2 par hela strumpor (helst av ylle) är bra även på sommaren. Känner du veck så rätta till det direkt.

*Det är inte skamligt att sköta om sina fötter, men väl att missköta dem.*

När man är öm om fötterna känns det svalkande och lindrar även svullnader om man tvättar fötterna i kallt vatten. Ta av skorna när du rastar och placera fötterna något i högläge, exempelvis på ryggsäcken.

För att förebygga nageltrång böra man klippa naglarna rakt av (inte för kort) och även klippa kanterna. Se till att nagelns hörn ligger utanför nagelbädden.



## Strumpor

Dina strumpor bör vara tjocka och tillräckligt rymliga (inte så stora att det uppstår veck, som kan ge skavsår). Använd alltid, även på sommaren, två par strumpor eftersom ett eventuellt skav då kommer att nöta på den innersta strumpan. Har du bara ett par strumpor hamnar huvuddelen av skavet på foten.

Ylle är ett bra material. Det kan absorbera 36 % vatten utan att kännas vått (jfr bomull 8 %). Ylle isolerar även bra så länge det inte är smutsigt. Dock slits ylle fort, och nylonförstärkning i häl och tå är att rekommendera.

*Tips:* Kan du inte torka blöta strumpor inomhus så lägg dem i ljumskarna eller häng dem på ryggsäcken. I solsken torkar de även i minusgrader. Hål kan provisoriskt lagas med häfta.

## Skor

*Dåligt utprovade skor är den vanligaste orsaken till fotskador.*

Dina skor bör vara så långa att hela foten, sula och två par strumpor får plats i dem då du går. En fingerbredds utrymme framför tåspetsen är lämpligt då fötterna sväller vid värme och belastning. Skon bör också vara så bred att tårna inte pressas mot varandra. Tänk på att om hälkappan är för lös så får du lätt skavsår. Sulan bör vara tjock, kraftig och mönstrad. Komplettera gärna skorna vintertid med damasker.

Skorna ska sitta stadigt, ge stadga i sidled men inte hindra böjligheten framåt. Undvik täta skor.

*Tips:* Försvarets hudsalva används vid t ex skavsår och förhårdnader. Ha gärna talk i strumporna som absorberar och minskar svett.

---

## SKOSKAV

Den vanligaste plågan både sommar och vinter. Skavsår är alltid infekterade och vila är enda botemedlet.

**Orsakas** framförallt av:

- ⊖ Otränade hälar
- ⊖ Smutsiga eller dåliga strumpor
- ⊖ Ej ingångna skor

### Behandling

Såret desinfekteras och därefter sätts **ett** förband på (Compeed eller Elastoplast), som får sitta kvar under hela vandringen så länge det är torrt, inte rullar sig och så länge huden inte irriteras. Använd bara ett lager därför att flera orsakar mer tryck och därmed kan förvärra skadan. Ryck inte av tejpen.



Använd alltid Elastoplast (inte Leukoplast, som är avsett till att fixera förband med). Om man tycker att Elastoplast ger veck, och därmed skav, skall man veta att denna tejp enkelt kan tryckas ihop så att man kan klippa bort vecken.

Om Du trots detta inte vill använda Elastoplast bör Du använda sporttejp hellre än Leukoplast.

**Halvsulning:** Elastoplasten fästs direkt på huden utan någon kompress under. Börja högt upp, lägg först **ett** lager tvärs över och sedan **ett** lager i nötriktningen. Klipp sedan bort alla veck.

## BLÅSOR

Uppkommer genom att ett skav orsakar bristningar i huden, vilket får till följd att vätska ansamlas mellan två hudlager. Om blodkärl samtidigt skadas uppkommer blodblåsor. Blåsor kan vara en- eller flerrummiga (vätskan har då trängt in i ett respektive flera hudlager).

### Behandling

Blåsor läks bäst om de inte punkteras, men ska man fortsätta gå så måste detta göras. Då desinfekteras blåsan och området kring den, håll sticks underkanten med t ex en steriliserad nål och vätskan trycks ut.

Har blåsan gått sönder så att skinnflikar hänger klipper man av dessa med en sax (desinficera helst) och klipper bort dessa.

Efteråt bör du helst tejpa om hela foten (halvsulning) och eventuellt komplettera med förband kring själva blåsan (Det kan t ex vara Compeed eller en skumgummikudde). Håll blåsan torr och utan salvor.

---

## FOTSVAMP

Fotsvamp är vanligt. Fotsvamp är en infektion som orsakas av mikroskopiskt små svampar. Liksom andra svampar trivs de bäst i fukt. Det vanligaste symtomet är att huden mellan fjärde och femte tån, från stortån räknat, lossnar. Innan dess är den uppluckrad, vitaktig och kliar.

### Behandling

Fotsvett kan minskas med medel som t ex 'Absolut torr' eller Aluminiumklorid. Direkt svamp behandlas med speciella medel, exempelvis Dactacort (lindrar även klåda), Daktar, Mycosporan, Clotriferm eller Pevaryl. Alla kan köpas på apotek. Stryck eller pudra på medlet, även runt om själva infektionen. Blanda inte puder och kräm.

---

## NAGELTRÅNG

Nageltrång kan uppkomma av t ex trånga skor eller att man har klippt en nagel snett. Nageln kan då växa så att den skär in i huden och irriterar nagelbädden.

### Behandling

En liten bomullstuss förs in längst ut under den fria nagelkanten. Är nagelfalsen inflammerad hjälper det att tvätta fötterna i varmt vatten och att dränka in bomullstussen med alsolsprit eller klorhexidin.

---

## LIKTORNAR OCH FÖRHÅRDNADER

En liktorn är en förhårdnad som bildas om ett och samma område på foten utsätts för tryck och nötning under lång tid. Förhårdnaden pressas inåt som en tagg (torn) och smärtar ofta vid tryck.

### Behandling

Bada i varmt vatten minst 15 minuter, fila på förhårdnaden och sätt ev på medel, kanske även en filtring runt tornen. Du kan också smörja fötterna, t ex med Salicylsyrevaselin 2 %

## BLÅNAGLAR

Vid slag eller tryck på kroppen uppstår blödningar. En blånagel innebär att en blödning har uppkommit i vävnader under nageln. Detta betyder på sikt att man kommer att tappa nageln.

Uppkommer en blånagel måste den ofta punkteras, t ex med ett glödgat gem, för att vätskan och blodet ska kunna rinna ut.

---

## SKOVÅRD

Använder du dina kängorna regelbundet är det ofta tillräckligt att fetta in kängorna en gång i månaden. När fettstelnat är det lätt att putsa upp en blank yta om Du så vill.

Läderkängor luckras upp av vatten och bör naturligtvis alltid hållas torra. Dock finns två tillfällen då det är lämpligt att fukta kängorna; Då du ska "gå in" ett par nya kängor och då kängorna har stått länge i garderoben och blivit stela. Fukta då kängorna med ljummet vatten, smörj dem med vaxfett eller läderolja och gå sedan en runda med dem. Läder är mjukt när det är fuktigt och fettat tränger då också lättare in i kängorna. Man kan säga att fettat vandrar med vattnet in i lädret.

Ska skorna torkas snabbt hjälper det att fylla dem med tidningspapper och lägga dem på sidan. Tänk på att de inte får bli varmare än 35°. "När smör smälter, brinner läder".

Har du cellgummikängor **måste** du använda silikonfritt fett. Silikon löser nämligen upp gummit och förstör kängorna. Använd glycerin på gummidetaljerna.

