



Ålands hälso-  
& sjukvård

# Gyllene regler för **GOD FOTVÅRD**



PRIMÄRVÅRDSKLINIKEN  
Diabetesmottagningen

11/2019

## GYLLENE REGLER FÖR GOD FOTVÅRD

---

**Tvätta fötterna varje dag** med ljummet vatten. Använd tvål om det behövs. Använd inte vatten som är för hett, lägg inte fötterna i blöt och skrapa dem inte.

**Torka fötterna** noggrant med en mjuk handduk, särskilt mellan tårna.

**Om huden är torr**, ska du använda en mild fuktbevarande kräm så att huden håller sig mjuk. Sätt ingen kräm mellan tårna.

**Håll tånaglarna korta.** Klipp naglarna med en nagelsax i en rak linje utan att runda hörnen.

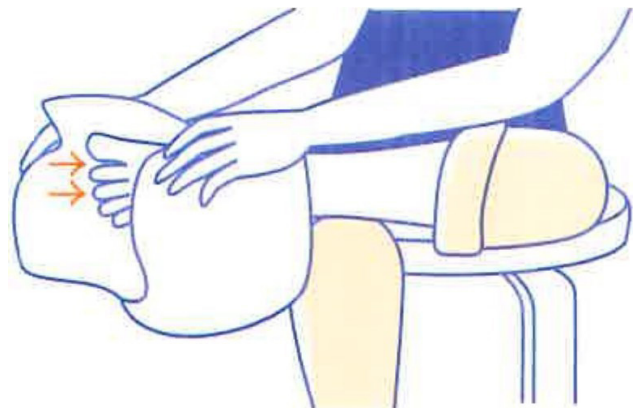
**Leta dagligen** efter sår, skrubbsår eller blåsor på fötterna. Detta gör du bäst med hjälp av en spegel.

Om du märker några förändringar på fötterna ska du kontakta en fotvårdare, en fotterapeut eller en diabetessköterska.

**Gå inte barfota** om man har funnit att du har nedsatt känsel i fötterna. Skydda fötterna när du simmar och när du är på stranden.

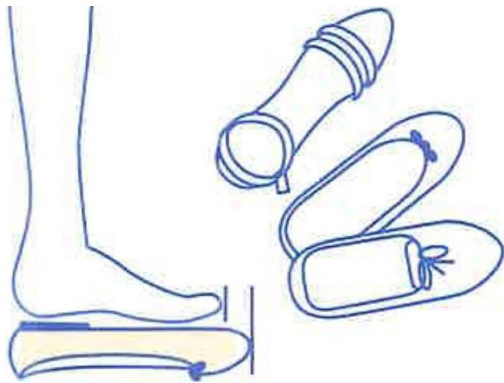
**Använd rena sockor som inte sitter hårt åt.**

**Värm inte fötterna** med till exempel en varmvattensflaska eller en elektrisk värmedyna.

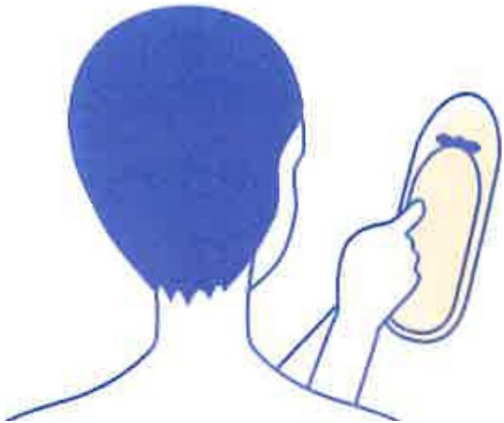


## GYLLENE REGLER FÖR GOD FOTVÅRD

---



**Ha bekväma skor som passar ordentligt.** Börja använda ett par nya skor successivt. Använd dem först bara några timmar om dagen. När du köper nya skor ska du se till att det finns 1 centimeter extra utrymme. Undvik sandaler och skor med öppen tå om du har fått reda på att du har nedsatt känsel i fötterna.



**Undersök skorna dagligen** och leta efter småstenar, nålar eller andra hårda föremål som skulle kunna skada fötterna.

**Skär inte själv bort vårtor** eller förhårdnader från fötterna. Låt en läkare eller fotspecialist göra det.

**Rökning** försämrar blodcirkulationen. Dålig blodcirkulation kan i sämsta fall leda till att diabetiker förlorar en lem.

**Tala med din läkare** om du har sår på fötterna, naglar som växer inåt eller fotsvamp, eller om du känner smärta eller märker svullnad i fötterna eller vaderna.

*Se till att fötterna regelbundet undersöks på en klinik.*

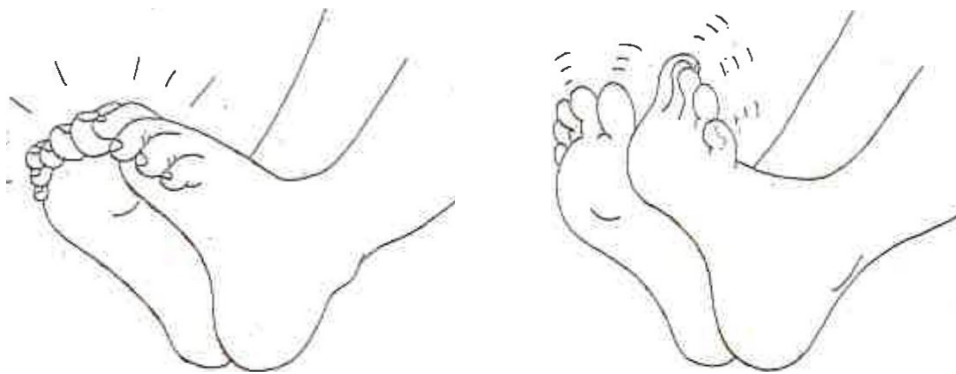
# GYLLENE REGLER FÖR GOD FOTVÅRD

---

## Fotgymnastik

Alla aktiviteter som ökar cirkulationen i kroppen är även bra för fötterna, oavsett om det är städning, promenader eller träning. Som ett komplement till dessa är fotgymnastik värdefullt för att du ska behålla din rörlighet. Om du har en god rörlighet i foten ökar dina möjligheter att exempelvis parera för ojämnheter ute på gatan eller när det är halt ute.

Här får du några tips på övningar att göra – helst varje dag. Övningarna kan även utföras av dig som har svårt att röra dig eller sitter i rullstol.



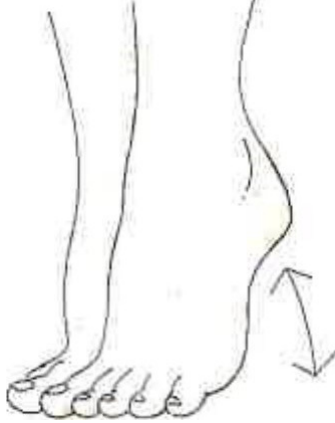
*Sitt på en stol och knip ihop och sträck ut tårna växelvis.*



*Du kan också sätta fötterna på en handduk. Ha hämlarna kvar på handduken och förs ihop den under foten genom att knipa ihop tårna. För tillbaka handduken genom att sträcka på tårna.*

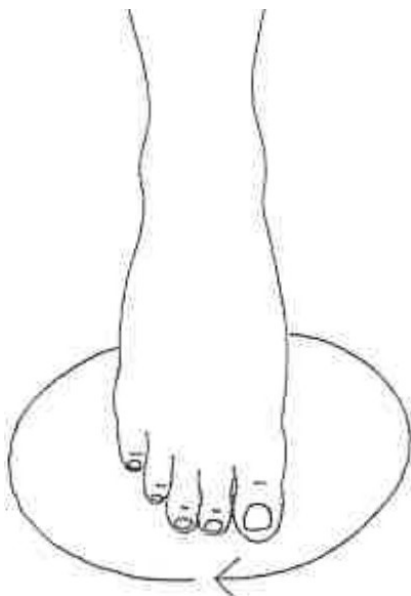
# GYLLENE REGLER FÖR GOD FOTVÅRD

---



Gör tåhävningar 10-30 gånger genom att "ställa dig" på tå.

Lyft tårna men ha hälarna kvar på golvet. Lyft och sänk sedan växelvis.



Avsluta gymnastikprogrammet med att röra på foten i cirklar (bara foten, inte hela benet).

# GYLLENE REGLER FÖR GOD FOTVÅRD

---

## Strumpor

Idag finns det strumpor i en mängd olika material och utföranden. Välj strumpor efter vad som fungerar för dig. Några saker som kan vara bra att tänka på är:

- Välj rätt storlek. En för trång strumpa klämmer lätt ihop tårna och en för stor kan vecka sig i skon.
- Undvik strumpor med hård resår. Hård resår kan för sämra blodcirkulationen eftersom den klämmer åt den ytliga blodcirkulationen.
- Undvik strumpor med hårda eller irriterande sömmar.

Är du i behov av stödstrumpor och har nedsatt cirkulation ska du alltid fråga din diabetessjuksköterska om vilken kompressionsgrad dessa bör ha.

## Val av skor

Det finns en rad faktorer som spelar in när du ska köpa skor. Utseende och bekvämlighet är viktigt för många. När du köper skor bör du tänka på att

- Prova skorna med de strumpor du brukar använda.
- Det ska finnas rörelseutrymme för tårna. Skon ska vara cirka en centimeter längre än foten eftersom fötterna blir längre när man går.
- Hälkappan ska sitta stadigt runt foten och vara stabil.
- Låga klackar lättar trycket på framfoten och ger en lättare gång.
- Insidan ska vara slät och jämn, det får inte finnas några sömmar eller ojämlikheter inuti skorna.

## GYLLENE REGLER FÖR GOD FOTVÅRD

---

Andra tips är att köpa skor på eftermiddagen eftersom fötterna är som störst då. När det är fest eller när du vill vara extra fin, ta med dina finskor i en påse och byt om så snart du är framme.





**Ålands hälso-  
& sjukvård**

PB 1091 AX-22111 Mariehamn  
Tfn +358 18 5355 (vxl) | [www.ahs.ax](http://www.ahs.ax)