



Gode råd til daglig

fodpleje



Region
Hovedstaden

Praksiskonsulenter for fodterapi
i Region Hovedstaden

Gode råd til daglig fodpleje

Se på fødderne hver dag

- ▶ se på huden
 - ▶ se på tæerne
 - ▶ se mellem tæerne
 - ▶ se under foden
-
- ▶ brug et spejl eller få en til at se på dine fødder



Vask fødderne hver dag kortvarigt i tempereret vand med mild sæbe. Tør fødderne grundigt også mellem tæerne.

Undgå:

- ▶ fodbade,
- ▶ brun sæbe
- ▶ sæbespåner



Daglig pleje:

- ▶ brug dagligt creme, for at holde huden blød og smidig, dog aldrig mellem tæerne

Der må ikke være:

- ▶ tørhed, revner i huden
- ▶ hård hud, ligtorne
- ▶ hævelser, vabler, små sår, betændelse
- ▶ blodansamling under hud eller negle
- ▶ nedgroede negle

Undgå:

- ▶ fodfil
- ▶ ligtorneplaster



Fodsvamp og neglesvamp

Fodsvamp ses på huden som tør afskalling. Mellem tæerne kan ses afskalning, rødme og små revner.

Neglesvamp ses som hvide eller gulbrune misfarvninger med fortykkelse af neglen.

Tal med din egen læge og fodterapeut om behandling.



Tåneglene skal så vidt som muligt klippes lige over, for at undgå nedgroede negle.

- Klip ikke for tæt på huden



Er neglen nedgroet, skal der påsættes en neglebøjle.

Årsag:

- for smalt foddøj
- fejlstilling af tå og fod
- forkert negleklipning

Kontakt din egen læge og få en henvisning til fodterapeut.

Fodterapeuten vejleder dig.



Din fodterapeut kan guide dig i forbindelse med køb af nyt fodtøj.

- Køb sko sidst på dagen, hvor foden fylder mest.
- Skoen skal være rummelig, med fleksibel lukning.
- Ved behov forsyndes du med individuelt tilpasset indlæg, hos din fodterapeut.
- Ryst skoene for eventuelle fremmedlegemer inden du tager skoene på.

Skift strømper hver dag

- Ren uld til kolde fødder.
- Bomuld til varme fødder.
- Rummelige over tæerne uden syninger.

Mange tryksskader kan forebygges og helt undgås.

Fokus på den diabetiske fod

Selv ved omhu kan fodsår opstå



For lavt blodsukker (hypo)

- Kan svække føle- og smertensansen



For højt blodsukker (hyper)

- Kan svække føle- og smertensansen

Fodsår

- Kontakt din egen læge eller fodterapeut hvis der opstår fodsår
- Undgå fodbade
- Skyl såret med bruser, i tempereret vand, tør såret i rent klæde og sæt plaster på
- Opstår der rødme, varme, smerte, hævelse skal du kontakte egen læge, fodterapeut eller sygeplejerske
- Kontakt lægevagten 118, uden for normal åbningstid, hvis du er i tvivl

