



Marie Söderling är medicinsk foterapeut i Göteborg. Bild: Anna von Brömssen

## Så vinterförvarar du dina fötter

**Konsument** • Fötterna bär oss i ur och skur. Här är tio tips för dina fötter.

ANNONS

**Just nu! Grand Deluxe**

Anna Björe Anna von Brömssen

sinnrik konstruktion som dämpar stötar och bär vår vikt på ett fantastiskt sätt. Väger du 70 kilo och tar drygt 10 000 steg per dag - vilket rekommenderas för att få tillräcklig motion – så belastar du varje fot med omkring 700 ton.

Marie Söderling är medicinsk fotterapeut i Göteborg och tar, tillsammans med kollegan Annika Eklund Samuelsson, hand om våra fötter dagligdags. Vid medicinsk fotvårdsbehandling förebygger, behandlar och lindrar man sjukdomar och andra ohälsotillstånd i foten och underbenet. Orsakerna kan vara många och bero både på yttre och inre faktorer.

Hon säger att de flesta är lite mer måna om sina fötter under sommaren. Vi går barfota eller i sandaler och fötterna syns. Fåfängan styr. Men när vintern, kylan och mörkret kommer tenderar vi att glömma vi bort våra trotjänare.

## Tvätta fötterna varje dag

- Lyssna på dina fötter. De behöver pysslas om på vintern också, säger Marie Söderling. På vintern kan kyla och torr luft leda till hälsprickor som gör riktigt ont när de blivit djupa. Vi har varma skor på oss även inomhus, på jobbet och när vi går i affären. Då är risken stor att fötterna blir varma och fuktiga vilket gör att svamp kan frodas. Får man sedan nagelsvamp kan den vara riktigt svår att bli av med.

- Fötterna ska tvättas varje dag och du ska ha rena, torra strumpor, gärna i naturmaterial. På vintern är ullsockor sköna. Du kan gärna ha ett ombyte av strumpor med dig på dagen om fötterna blir fuktiga. Jag vet, det låter kanske konstigt, men det är jättebra, säger Marie Söderling.

## Smörj in fötterna

- Smörj också fötterna regelbundet. Du slipper få torra spruckna hälar som gör ont. Fila ner förhårdnader behöver du inte göra, vi avråder från det eftersom risken är att det hårda skinnets bara packas och blir hårdare. Smörj i stället.

Och när du ändå smörjer in dina fötter - det kan räcka med någon gång i veckan om du inte har besvär – så ge dem ordentlig massage och stretching. Det förbättrar cirkulationen och rörligheten. Spreta och rör på tårna och gör gärna tåhävningar. Då tränar du upp styrkan och stabiliteten i foten och kan slippa få ont i dem.

För fötterna är inte gjorda att gå på hårda golv, i trånga skor med dålig dämpning. Fotens mekanik förändras sig för de flesta med åren, och då blir fötterna ofta bredare och tårna hamnar i en annan ställning.

Det här ser fotterapeuten och du kan få hjälp.

- Smärtan kommer gradvis och du kan vänja dig vid den. Först när du är kvitt besvären inser du hur bra fötterna kan må. Hela du mår bra när du tar hand om dina fötter.

Punkter som påverkar hela kroppen finns ju i fotsulan, de används inom zonterapi.

Många gånger är det skorna det är fel på om du får förhårdnader, sneda tår, ont i hälen eller för korta hälsenor. Ha därför inte högklackat på för länge. Ta med ombyteskor som du bär på väg till och från viktiga mötet eller festen. Skorna ska ha en stadig och väldämpad sula.

Köper du för små skor – eller tränger ner fötterna med tjocka sockar i dem – är risken stor att du får blånegel, skavsår och liktornar. Det ska vara ungefär en och en halv centimeter luft framme i tån. En bra dämpad sko kostar omkring 1 500 kronor och räkna med att köpa nya efter några år. De är inte gjorda för att hålla längre än så.

Ibland kan inlägg underlätta och ge stöd för nersjunkna fotvalv, till exempel. En ortopedtekniker kan prova ut dem. Och även om du inte har några bekymmer så rekommenderar Marie Söderling och Annika Eklund Samuelsson att man går till en medicinsk fotterapeut två gånger om året:

- En gång inför sommaren och en gång på hösten, inför vintersäsongen. Då får fötterna en ordentlig översyn och du får tips om hur du kan ta hand om dem själv, säger de.

## Anna Björe

ekonomired@gp.se

Vill du veta mer om hur GP arbetar med kvalitetsjournalistik? Läs våra etiska regler [här](#).

## Tio tips för dina fötter

- Tvätta fötterna, eller ta fotbad, varje kväll. Fötterna ska vara rena och ordentligt torra. Torka mellan tårna.
- Byt till rena strumpor varje dag, gärna två gånger om dagen. Strumporna ska tvättas i 60 grader så att bakterierna dör.
- God cirkulation är en av de viktigaste komponenterna för en välmående fot och det finns kompressionstrumpor för både stillasittande, promenader, vandring och löpträning.
- Klipp tånaglarna så rakt du kan och fila hörnen, så de inte är vassa.
- Om du får nagelsvamp, ha tålamod. Behandlingen kan ta ett år. Medel finns receptfritt på apoteket. Men fula naglar behöver inte alltid betyda nagelsvamp.

- Prova dig fram till lämplig kräm. En del fötter behöver mer fukt då ska krämen innehålla karbamid. Behövs mer fett – välj kräm med lanolin.
- För att inte frysa ta på ullstrumpor, lägg i värmande sulor, smörj med krämer som ger ökad blodcirkulation. Klär du fötterna i lager på lager så att luften värmer behöver skorna vara tillräckligt stora.
- Använd skor som passar dina fötter och har ordentlig dämpning. Vänd dig till en skoaffär med stort utbud och kunnig personal så får du hjälp.
- Trötta fötter är ett varningstecken. Står och går du mycket, gör en analys av ditt rörelsemönster. Hela kroppen hänger ihop och migrän, knäsmärta eller ont i ryggen kan bero på fötterna. Förutom medicinska fotterapeuten kan exempelvis ortopedtekniker, löplapp, sjukgymnast och naprapat hjälpa.

## Ämnen i den här artikeln

Konsument

Fotvård

f Dela

🐦 Dela

🔗 Kopiera länk

ANNONS



# Göteborgs-Posten

Grundades 1813 som Göteborgs-Posten.

Ansvarig utgivare: Christofer Ahlqvist

Adress: Göteborgs-Posten, Polhemsplatsen 5,  
405 02 Göteborg Sverige

Telefon: 031-62 40 00