

Vårda dina fötter

Det är viktigt att du sköter om dina fötter så att de är väl förberedda för påfrestningarna under vandringen.

- Tejpa, tvätta och smörja in dina fötter kvällen innan en vandring, aldrig strax före avfärd. Smörj exempelvis med försvarets hudsalva eller salicylsyrevaselin (båda kan köpas på apotek).
- Skall du gå långt och/eller känner att ett skav är i antågande är det bra att halvsula foten (se mera under rubriken "Skoskav"). Har du väldigt känsliga punkter kan du även använda Compeed-plåster.
- 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 du ur inläggssulas och vädrar den. Ta också av strumporna.
- Har du mycket fotsvett kan du använda medel som Aluminiumklorid, talk eller kroppspuder. Då bör du även 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.
- När du är öm om fötterna känns det svalkande och lindrar även svullnader om du tvättar dem i kallt vatten. Ta av dig skorna när du rastar och placera fötterna något i högläge, exempelvis på ryggsäcken.
- För att förebygga nageltrång böra du klippa naglarna rakt av (inte för kort). Se till att nagelns hörn ligger utanför nagelbädden.

Skoskav

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

Skoskav orsakas framförallt av:

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

Behandling av skoskav

Tvätta såret med tvål och vatten, låt lufttorka och sätt därefter på ett förband (Compeed eller Optiplast). Låt förbandet sitta kvar under hela vandringen så länge det är torrt, inte rullar sig eller huden inte irriteras. Använd bara ett lager, flera lager orsakar mer tryck vilket kan förvärra skadan. Ryck inte av tejp.

Använd alltid Optiplast (inte Leukoplast, som är avsett till att fixera förband med). Som alternativ till Optiplast rekommenderar vi sporttejp snarare än Leukoplast.

Halvsulning

Optiplasten 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

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 av blåsor

Blåsor läks bäst om de inte punkteras, men skall du fortsätta vandringen så måste detta göras. Tvätta rent blåsan och området kring den innan du sticker hål i underkanten med t ex en steriliserad nål. Tryck ut vätskan. Har blåsan gått sönder så att skinnflikar hänger klipper man av dessa med en sax (desinficera helst). Efteråt bör du tejpa om hela foten (halvsulning) och eventuellt komplettera med förband kring själva blåsan (t ex Compeed eller en skumgummikudde). Håll blåsan torr och utan salvor.

Stukningar

Oftast skadas ledbanden på utsidan. I samband med skadan uppstår en inre blödning och behandlingen de första 2-3 dyggen går ut på att begränsa svullnaden. Läs nedan om hur du kan linda foten för att minska svullnaden.

Hur du lägger ett kompressionsförband med elastisk binda:

- Linda så hårt du kan runt fotleden, börja framme vid tårna och sluta ca 5-7 cm ovanför fotknölna.
- Låt sitta 15-25 minuter i högläge. Lossa och lägg om men lösare.
- Försök att ha tryckförbandet på hela dygnet de första dagarna.
- Börjar det sticka i tårna, lossa på förbandet en stund och dra åt det igen.
- Kontrollera så att inte tårna inte blir blåa och kalla och förlorar känslan.
- Förbandet måste sitta hårt för att förhindra svullnad.
- Försök att hålla foten högt och lätta på förbandet när du vilar.
- Krossad is kan användas för att dämpa svullnaden, men främst som smärtlindring. Observera att den nakna huden måste vara skyddad av något, t.ex. elastisk binda.
- Kyl i 30 minuter och upprepa några gånger om dagen.
- Kontakta läkare om du fortfarande efter 2 dagar inte kan belasta foten pga smärta.