

Sådan tjekker du dine fødder

Ved at bruge tre minutter på at tjekke dine fødder hver dag, kan du forebygge sår på fødderne og undgå at bekymre dig om amputationer. Se her, hvordan du gør.

Grafik: Rie Lynggaard Topp Tekst: Stine Mørkeberg
Kilde: Pia Sølvsten Andersen, fodterapeut

1. Tjek hele foden

Ser fødderne anderledes ud end i går? Er der røde eller hvide mærker på foden? Hvid hud er tegn på, at der er så meget tryk på huden, at blodet ikke kan komme ordentligt rundt. Rød hud skyldes, at noget gnider opad og irriterer huden – ligesom når du får en vabel. Din fodterapeut kan hjælpe med at afklare, om løsningen er nyt fodtøj.

Er huden fugtig eller tør? Er huden fugtig og varm, skal du tørre fødderne. Husk også at tørre godt mellem tæerne. Er den derimod tør, er der behov for at smøre med creme, dog aldrig mellem tæerne.

2. Brug et spejl

Læg et spejl på gulvet under fødderne eller brug et skråspejl – ligesom dem, de har i skobutikkerne. Med et spejl kan du undersøge fødderne hele vejen rundt.

3. Tjek forfoden

Er der hård hud nedenfor storetåen, lilletåen eller andre steder? Så er det et tegn på, at der er for stor belastning det pågældende sted. Den hårde hud kan udvikle sig til sår. Selvom det ikke gør ondt eller ser betændt ud, er det derfor en god idé at gå til egen læge eller fodterapeut og få hjælp til at komme det til livs.

4. Tjek hæle

Kig efter revner, som oftest lægger sig her. Revner skal behandles, så de ikke udvikler sig til sår.

5. Tjek mellem tæerne

Mange glemmer at tjekke her, men det er faktisk det aller-vigtigste sted at holde øje med og eventuelt reagere hurtigt. Sår og svamp mellem tæerne kan nemlig være en adgangsvej for bakterier til at trænge dybere ind i foden. Klistrer tæerne sammen af fugt og lugter gæret? Så er det tegn på svamp. Kig også efter hård hud og farveforandringer mellem tæerne.

6. Tjek neglene

Er tåneglene blevet tykkere eller har skiftet farve? Er neglen gullig og tykkere end før, er det et tegn på svamp. Tjek også om huden omkring neglene ser normal ud.

Gå til fodterapeut

Opdager du forandringer på fødderne, så gå til din fodterapeut og få råd og hjælp til at komme problemet til livs, inden det vokser sig større. Husk henvisning fra lægen.

8 gode råd

- 1 Vask dine fødder hver dag kortvarigt i lunkent vand. Brug en mild sæbe med pH-værdi 6-7. Undgå varme fodbade, da det udtørre huden. Hvis du har nedsat følesans, er det ekstra vigtigt, at vandet ikke er for varmt.
- 2 Tør fødderne grundigt, også mellem tæerne
- 3 Brug fed creme dagligt, dog aldrig mellem tæerne
- 4 Brug sko, som ikke klemmer
- 5 Skift strømper hver dag
- 6 Gå regelmæssigt til fodterapeut – mindst én gang om året
- 7 Tjek dine fødder dagligt
- 8 Klip tånegle lige over for at undgå nedgroede negle

Læs mere på diabetes.dk og søg på "fødder".

Husk fodstatus

Alle, der har diabetes, har ret til en årlig fodstatus og risikovurdering foretaget af en fodterapeut. Det er din læge eller diabetesbehandler, der henviser dig, og du får 50 procent i tilskud fra sygesikringen.

Hvorfor skal jeg tjekke mine fødder?

Når du har diabetes, har du et svækket immunforsvar, som betyder, at infektioner i huden hurtigere breder sig til resten af kroppen. Samtidig kan du have en føleforstyrrelse, så du ikke mærker sår på fødderne. Derfor er det vigtigt, at du dagligt tjekker dine fødder, så du kan få behandlet revner, svamp eller små sår, inden de giver dig problemer.

diabetes
foreningen

