

## Reuma och fotvård

Inflammatoriska reumasjukdomar förorsakar förändringar och felställningar i fotled, fotblad, i tårnas ben, leder och bindväv. Till följd av dessa förändringar ändras fotsulans belastningspunkter. Speciellt sänkt fotvalv försvårar fotens funktion. Smärtan och svullnanden försämrar ledernas rörlighet, fotmuskulaturens funktion och förorsakar obalans i musklernas funktion. Detta kan förorsaka förändringar i de nedre extremiteternas, nedre delen av ryggens och till och med i överkroppens ställning och rörelser samt smärta i olika delar av kroppen.

Förändringar i foten och de problem och begränsningar i det dagliga livet som detta medför kan förebyggas och redan uppkomna förändringar kan fördröjas genom **egenvård** och regelbundna besök hos en **registrerad fotvårdare** eller **fotterapeut**. De lär ut och instruerar om egenvård av fötterna, sköter om hud- och nagelproblem med hjälp av **bindvävsmassage**, ökar fotledernas rörelseomfång med hjälp av manuell terapi, lär ut fotgymnastik och hjälper till att hitta lämpliga skor och strumpor. Dessutom tillverkar de uträtare och skydd av silikon för felställda tår, gör dämpare av filt för att avlägsna värk i häl och fotsdyna samt tillverkar individuella stödsulor.

### **EGENVÅRD AV FÖTTER**

#### **1. Fothygien**

Eftersom reumasjuka ofta svettas om fötterna, är fotvård en viktig del av egenvården. Fötterna bör tvättas dagligen, men tvål eller duschgelé rekommenderas inte eftersom de torkar ut huden. För att avlägsna överdriven svettning kan man vid tvättning av fötter pröva sura tvättlösningar eller speciella medel avsedda för fotbad. Bl.a. apoteken säljer sådana medel. Det lönar sig att använda tvättlösning om huden mellan tårna är uppluckrad eftersom hudens yta, om den är sur, förebygger bakterietillväxt. För personer med torr hud lämpar sig vårdande tvättlösningar. Överdriven blötläggning av fötter i salt fotbad torkar ut huden. Duschning med enbart vatten är det bästa alternativet. Fotfil lönar sig inte att använda. Raspningen kan irritera hudvävnaden och därmed påskynda och öka dess tillväxt. I samband med tvättning filar man i allmänhet bort för mycket av den uppmjukade huden och då skadas också frisk hudvävnad. Om dina förhårdnader förorsakar tryck och, ta då kontakt med en fotvårdare eller fotterapeut. De kan tunna ut förhårdnader genom att tälja utan att skada huden och vid behov ger de råd om hur man använder vaddering.

#### **2. Torkning och kontroll av fötter**

Det bästa sättet att förebygga inflammation och uppluckring av huden mellan tårna är att noggrant torka fötterna och mellanrummet mellan tårna. Samtidigt är det lätt att kontrollera i vilket skick huden är på tårna, mellan tårna och i fotsulan. Typiska förändringar är uppluckrad eller sprucken hud mellan tårna, skavsår, blåsor, förhårdnader, valkar i fotsulan eller på fotryggen samt begynnande felställning av tår. Fotsulan kan man kontrollera med hjälp av en spegel. För att undvika uppluckrad hud mellan tårna kan man på apotek köpa ull att sticka in mellan tårna. Ullen suger upp fukt och hjälper till att ventilera utrymmet mellan

tårna.

### **3. Klippning av tånaglar**

Det är lättast att klippa naglarna efter tvättning eller bastubad. Det är viktigt att längden och formen på naglarna blir rätt. För att få nageln rätt klippt klipper du nageln rakt av och följer tåns kontur. Om du känner nageln när du rör tåns spets är längden lämplig och då skyddar nageln tåspetsen. Ett allmänt fel är att klippa naglarna för korta. Nagelns kanter filas med en sandpappersfil. Det är ett allmänt fel att man rundar av nagelns kanter eftersom detta kan medföra att nageln växer inåt och börjar göra ont samt att nagelvallen inflammeras. Om det är besvärligt att klippa tånaglarna, begär hjälp av en anhörig eller av reumasköterskan. Om naglarna är tjocka och därför svåra att klippa, lönar det sig att söka sig till en fotvårdare eller fotterapeut. Dessa tunnar ut tjocka naglar vid behov.

### **4. Smörjning av huden**

Elastisk hud i gott skick är det bästa skyddet mot belastningssymptom, förhårdnader förorsakade av skavsår och inflammationer. Huden på fötter och underben bör smörjas dagligen efter tvättning, torr hud flera gånger om dagen vid behov. Ju torrare huden är desto fetare bör krämen vara. Apoteken ger råd om olika salvor. Använd endast så mycket salva som huden suger i sig. Koncentrera dig speciellt på områden med förhårdnader och valkar: 10 rullande tryck på vardera området. Om naglarna och nagelbanden är torra, smörjer man också in dem med salva. Mellanrummet mellan tårna får inte smörjas in eftersom det påskyndar uppluckring av huden mellan tårna och gör att huden spricker. För svår fotsvett rekommenderas finkornig talk (babytalk) i stället för salva.

### **5. Fotgymnastik**

Daglig fotgymnastik är viktig. Avsikten är att upprätthålla och förbättra fotbladets och fotledernas rörlighet och fotmuskulaturens funktion. Med rörliga fotleder och starka muskler är det lättare för dig att röra dig smärtfritt. Alternera mellan olika hastigheter - långsamt och snabbt - när du utför övningarna. Då intensifieras de olika typerna av muskelfibrer i musklerna (snabba och långsamma) och övningens effekt ökar. Mellan varje övning bör man vila en halv till en minut så att musklerna får återhämta sig från ansträngningen.

Vid aktiv inflammation bör man minska på träningen och ge kroppen, lederna och musklerna den vila de behöver.

### **6. Användning av tåskydd och tåuträtare**

De mest allmänna orsakerna till att reumasjuka använder skydd och uträtare är hammartå, tår som böjts så att de ligger ovanpå eller under en annan tå, inåtvriden stortå, valkar ovanpå tårna, inåtvriden lilltå samt värk i fotdyna eller häl. Både apotek och t.ex. varuhus saluför skydd och uträtare som man antingen klär eller limmar på fötter och tår. Om man använder dessa produkter utan konsultation av sakkunniga är det tryggast att använda produkter tillverkade av mjukt material. Använder man skydd som har fel storlek eller form kan de göra mera skada än nytta.

## 7. Strumpornas betydelse för foten

Stumpans uppgift är att skydda fotens hud från friktion och skavsår, att samla upp och transportera bort fukt förorsakad av svettning, att hålla fötterna varma samt att eliminera friktion och fungera som stötdämpare. Strumpornas egenskaper varierar beroende på **material**. Enligt nya forskningsrön transporterar akrylfibrer bort fukt 2,5 gånger effektivare än bomullsfibrer.

Trots att ull- och bomullsstrumpor absorberar fukt ypperligt är nackdelen med dem att de transporterar bort fukten från foten dåligt. Fötterna är ständigt fuktiga och kalla, mellanrummet mellan tårna blir fuktigt och spricker och s.k. sendrag kan förekomma.

**Tätare stickning** kan förstärka strumpans förmåga att dämpa stötar. För reumasjuka är denna egenskap viktig, liksom **rätt storlek** på strumpan. När tårna har rum att röra sig in i strumpan är storleken den rätta. Små strumpor trycker på tårna och förvärrar felställning av tår hos reumasjuka. De kan också skada naglarna. Dessutom blir tårna och mellanrummen mellan tårna för varma med för strumpor som är för små, förutom att de förorsakar svettning samt försvårar blodcirkulationen, vilket i sin tur ofta medför att man fryser om fötterna. För spända resårer försvårar blodcirkulationen i de nedre extremiteterna och förorsakar svullnad, möjligen också åderbräck och kan med tiden till och med förorsaka muskelförtvining.

## 8. Lämpliga skor för reumasjuka

Lämpliga och stadiga skor skyddar och fungerar som stötdämpare och lindrar funktions- och rörelseproblem förorsakade av reuma. Eftersom foten sträcks ut när man går, bör skorna vara tillräckligt långa. Då man köper skor bör man se till att skon är c. 1 cm längre än foten och vinterskor bör dessutom vara 0,5 cm längre så att en tjockare strumpa har rum i skon. Skorna bör alltid vara köpta enligt den längre foten. Skorna bör **hatillräckligt hög och bred spets**. Då har tårna tillräckligt mycket utrymme. Välj skor med **rak läst**.

Hälkappan i **stadiga skor** omger hälbenen stadigt, håller den i en lämplig ställning, och förhindrar onödiga rörelser i sidled. Det är bra att kontrollera höjden på **hälkappan** eftersom en för hög hälkappa kan förorsaka skavsår i området kring fotknölen. Använder man **stödsulor** bör man välja skor med flat innersula. **Entillräckligt tjock sula** (1-2 cm) fungerar som stötdämpare och lindrar smärta i fotdynan och skyddar mot fukt och temperaturväxlingar. Kontrollera att skorna går att **böja i framdelen** vid fotens grundled. TR-gummi (Transparent) är det bästa sulmaterialet för skor eftersom det är lätt, hållbart och har god isoleringsförmåga. Det lönar sig att välja skor med sulor som har små och låga mönster. Fördelen med en sådan sula är att den har en stor kontaktyta med underlaget och goda friktionsegenskaper, som medför mindre halkrisk.

För att **klacken** skall fördela kroppens belastning jämnt över fotsulan **bör den vara lika stor som hälen och 2-4 cm hög**.

Det bästa ytmaterialet för skor är läder eftersom läder suger upp och transporterar bort fukt. Dessutom formar det sig efter foten. Läder innehåller mycket luft och känns svalt vid varma temperaturer och varmt vid kalla temperaturer. I skor med liten öppning och snören hålls foten stadigt på plats. Om fötterna svullnar lätt är skor med snörning ett gott val. Om förändringar i fingrarnas leder gör det svårt att knyta skor kan man skaffa snabbsnörade skosnören (t.ex. i sportaffärer eller hos skomakare). Även skor fästa med kardborreband gör

det möjligt att reglera skorna på bredden. Skor med **skaft** stöder onda vrister eftersom de förhindrar att foten böjer sig i sidled. Om du p.g.a. felställning i fötter eller tår inte kan köpa lämpliga skor kan du alltid gå till **enskomakare**, för de kan göra många förändringar i skor. Skomakaren kan forma om och tänja ut skor och till och med gå in skor. En tvärslå, d.v.s. en styvning som limmas vid fotdynan lindrar smärta. Om hälkappan är lös, limmas stoppning på dess sidor för att förhindra att foten rör sig i skon.

Skomakaren kan tillfoga en ögla att dra i i övre kanten av hälkappan för att underlätta påklädning av skon. Innan man går till skomakaren med sina skor lönar det sig att diskutera förändringarna med en läkare, reumaskötare, fotvårdare eller fotterapeut. Förutom skomakare är **hjälpmedelstekniker** och **protesverkstäder** experter när det gäller specialskor.

Specialskor (även fabriksgjorda) är rymligare och vid behov är det lätt att göra förändringar i dem. Bl.a. protesverkstäder säljer sådana skor, liksom också "Jalkineittesi asiantuntija"-affärerna. Mera information om dem får du från Modehandelns förbund.

## 9. Hålfotsinlägg - skydd och stöd för fötterna

Med hålfotsinlägg kan man förhindra felställning av fotens eller tårnas leder, minska muskeltrötthet och -smärta samt fördröja förändringar. Till och med vrist- knä- och höftledernas funktion underlättas och belastningen minskar då fotens ställning med hjälp av inläggen korrigeras.

Med hjälp av individuellt anpassade fotinlägg kan man underlätta funktionen hos en stel fot. Skyddande och vadderade inlägg tillverkade av **mjukt material** balanserar ställningen hos en led som redan styvnat, och skyddar belastnings- och utskjutande punkter så att man kan gå utan att det smärta. Inlägg tillverkade av **halvhårt eller hårt material** förebygger felställningar, fördelar belastningen jämnt över foten och håller leden på plats vid behov. Med hjälp av inlägget kan man hålla hälbenet så rakt som möjligt och därmed förhindra vristledens pronation, d.v.s. att fotbladet viks neråt mot underlaget. Kängor med individuella inlägg som förhindrar rörlighet i sidled kan lindra värk i vristen.

Med hjälp av **speciella inlägg för avlastning** flyttar man den besvärande belastningen från områden som smärta eller som skadats. På grund av ledförändringar förorsakade av reuma är utformningen av industriellt tillverkade inlägg inte nödvändigtvis lämpliga. Med jämna mellanrum bör man kontrollera att inläggen fungerar som de bör eftersom de förändringar som reuman förorsakar kan tillta eller ändra. I medeltal bör inläggen bytas ut efter ett års användning.

Hjälpmedelstekniker, protesverkstäder, fotvårdare och fotterapeuter tillverkar individuella fotinlägg. Information om dem får du bl.a. från Finlands Fotvårdares och Fotterapeuters Förbund och från protesverkstäderna.