

FUKT MELLAN TÅRNA

Då det är för fuktigt mellan tårna är huden vit, fuktig och mjuk. Huden mellan tårna är mycket tunn och därför uppstår det lätt hudsprickor där. Ofta uppstår problemet som följd av otillräcklig tvätt mellan tårna eller att man torkat för dåligt. En annan orsak kan vara att man har problem med riklig fotsvett, för små skor eller sockor.

Förebyggande åtgärder och egenvård

- Mellanrummen mellan tårna bör kontrolleras regelbundet i samband med tvätt och torkning. Man kan ta hjälp av en liten handspegel för att lättare kunna inspektera områden under tårna.
- Till daglig fottvätt räcker det med ljummet vatten och en mild tvål.
- Efter tvätt skall huden mellan tårna torkas ordentligt och varsamt med en handduk. För hårdhänt torkning kan skada den tunna huden. Ifall mellanrummet mellan tårna är fuktigt söndras huden lätt.
- Ifall huden mellan tårna är fuktig eller söndrig, använd dagligen rent fårull (fås från apoteket) eller bitar av mjukt bumullstyg.
- Fukt mellan tårna ökar risken för fotsvamp. Fotsvamp kan skötas med preparat som fås från apoteket.
- I allmänna våtutrymmen, t.ex. simhall, rekommenderas användning av sandaler eller skoskydd på fötterna. På detta sätt undviker man spridning av fotsvamp och smitta.