

# Sunde fødder med SADF

## -Vejledning til kunder med ligtorne

Ligtorne er en videreudvikling af hård hud på udsatte steder af fødderne. Ligtorne opstår grundet tryk, pres og friktion, specielt fra sål og overdel af fodtøjet eller ved fejlstillinger i fødderne. Ligtorne, der er massive, runde og kegleformede huddannelser, som er mørkere i farven end den omkringliggende hud, kaldes hårde ligtorne. De opleves som stikkende og jagende smerter ved gang eller direkte tryk. De hårde ligtorne dannes oftest på oversiden og spidsen af tæerne, samt på ydersiden af foden og på trædepuden. Bløde ligtorne forekommer kun imellem tæerne, og er mere afrundede og gummiagtige i konsistens. De opstår grundet fodsvedens påvirkning af huden, når tæerne klemmes mod hinanden.

### Sådan hjælper du dine fødder bedst:

- Sørg for at gå med sko, der passer til fødderne! Små sko trykker på tæerne og klemmer dem sammen, så fodsveden ikke kan fordampe, og for store sko øger friktionen på fodsålen.
- Smør fødderne dagligt i en velegnet fodcreme for at bevar huden smidig. Smør ikke creme imellem tæerne, men sørg for at holde huden derimellem ren og tør.
- Få afhjulpet de trykbelastede områder på foden evt. med et aflastende indlæg.
- Brug evt. en skumaflastning til de bløde ligtorne imellem tæerne eller andre egnede aflastning i ex silikone.
- Få tjekket dine fødder hos en SADF-fodplejer og få optimal rådgivning vedr. ovenstående.

Hilsen din SADF-fodplejer

