

På god fot med apostlenes hester

Føttene våre trives om sommeren. Barbeint eller i åpne sandaler. Gi dem omtanke og pleie før du igjen putter dem i tette høstsko. Det vil hele kroppen sette pris på.

TEKST: ANNE MARIT HJELME FOTO: CORBIS

Når føttene våre har det bra, har resten av kroppen det også. Det er lett å ta dem som en selvfølge. De er jo bare der, og trækker og trækker. Men gir du dem litt omtanke og stell, kan du forebygge og bedre plager i rygg, nakke og andre steder i kroppen, sier fotpleier Nina Gjesdal hos Ambientes i Bergen. Hun er spesielt opptatt av at eldre mennesker prioriterer dette.

– Vi ser stadig godt voksne med innovergrodde negler, som i verste fall kan føre til betennelse og store smerter. Neglene blir tykkere med årene, og det er lett for at det legger seg skitt og væske under dem. Det er

derfor viktig å file dem nedenfra slik at det kommer luft til. Hvis ikke trives fotsopp og andre neglesykdommer godt. I noen tilfeller ser vi så inngrodde negler at vi må henvise videre til andre instanser for hjelp, sier hun.

VARMT FOTBAD

– Føler du deg for stiv i kroppen til å ta deg av fotstellet selv, er det mulig å ta behandling hos en fotpleier en gang i måneden – eventuelt annen hver måned. Det kan være vanskelig å bøye seg så mye at man klarer å klippe neglene skikkelig, ikke minst slippe vekk hard hud under føttene.

Men alle bør uansett ta et varmt fotbad

hjemme en gang i uken og skrape vekk ødelagt hud med en fil eller rasp. Klipp neglene og styrk neglebåndene også. Og glem for all del ikke å tørke føttene skikkelig mellom tærne, sier Gjesdal, som frykter at mange pådrar seg permanente fotskader på grunn av manglende stell gjennom mange år.

– Det er lett å komme til oss når plagene og smertene er store, men da har man kanskje fått et varig problem som vi bare kan lindre. Allerede fra 30-årene bør man begynne å forebygge for å få en alderdom på godfot med føttene. Kom du ikke i gang da, så gjør noe nå, sier Gjesdal. ■

SLIK GJØR DU – TRINN FOR TRINN

- 1 Ta et fotbad, det mykner opp føttene
- 2 Fjern gammel neglelakk – hvis du har
- 3 Klipp neglene
- 4 Klipp neglebåndene – de ødelegger neglene
- 5 Rens under neglene – lo og skitt lukter og holder på fukt
- 6 Polér neglene – fjern riller, ujevnheter og misfarging
- 8 Fil neglene underfra – de blir tynnere og vokser ikke ned i huden
- 9 Slip hard hud under foden – la en fotterapeut ta seg av ilkene
- 10 Smør med fotkrem – velg en type som passer for ditt problem
- 11 Legg på negleforsterker – eller ta litt olje på negler og neglebånd



SKOTØY. Føttene elsker sommeren og varmen. Når vi går barbeint slipes huden naturlig og føttene får boltre seg fritt. Før du putter dem i høstskoene – gi dem skikkelig stell.

TIPS

- Vil du ha ekstra gode ben, ta et parafinbad hos en fotpleier. Parafinen gjør huden silkemyk.
- Sliter du med skjemmende fotlukt finnes det mange midler på markedet. De er effektive, og gjør føttene luktfri på en-to-tre.
- Fotsopp er utbredt – spesielt hos mange menn. Den krever egen behandling som pågår over en ukes tid. Middelet

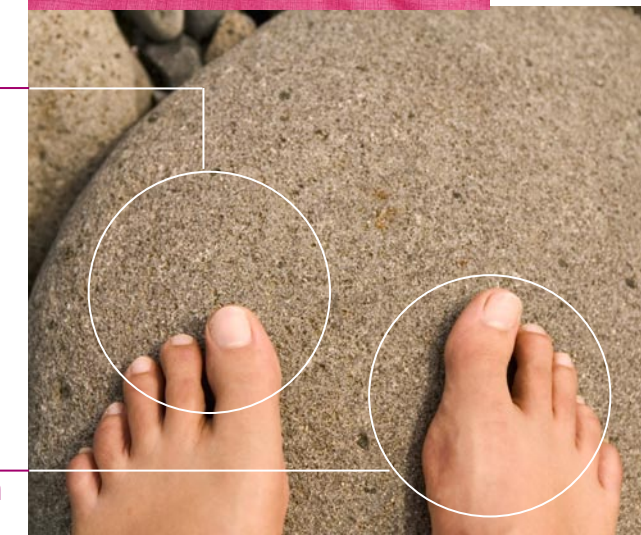
fås på apoteket og hos fotpleier. Har du problemer med ilker og liktå, bør du kontakte en fotterapeut. Røttene kan ofte stikke dypt, og krever spesiell behandling. ■ Plages du med sprukne hæler er huden ofte for tørr. Da er det viktig å slippe bort død hud, før det blir dype sår som det kan gå betennelse i. Det finnes egne kremer for sprukne hæler.

HER ER PROBLEMSTEDENE PÅ FOTEN:

Husk å holde det tørt mellom tærne, slik at du unngår fotsopp. Og beskytt gjerne neglene mot misfarging med neglelakk



Gå til en fotterapeut for å holde skikk på ilker og liktå. De lange røttene må behandles på en spesiell måte.



Pass på tåneglene dine så de ikke vokser nedover og inn i huden. Da kan de lage betennelse og gi plager.



Fil og skrap ned hard hud under foden slik at du igjen får kontakt med bakkeunderlaget.