



PSORIASISLIITTO
PSORIASISFÖRBUNDET

*Psoriasis
och egenvård
av fötter*



Vad är psoriasis?

PSORIASIS ÄR en inflammatorisk långtidssjukdom som orsakar hud- och ledbesvär. Personer som insjuknat i psoriasis löper en ökad risk att insjukna i många andra sjukdomar, t.ex. i hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, inflammatoriska tarmsjukdomar och depression. Psoriasis kan ge symtom på alla hudområden och i leder. Också symtom på fötter och naglar är vanliga.

Benägenheten att insjukna i psoriasis nedärvs. Psoriasis smittar inte, och går inte att bota, men med adekvat behandling går det oftast relativt enkelt att lindra symtomen.

Det är viktigt att den som insjuknat i psoriasis tar väl hand om sina fötter eftersom sår i huden är mer känsliga för infektioner och kan i värsta fall leda till att inflammationen sprids. En infektion kan till och med leda till att man måste göra ett uppehåll i läkemedelsbehandlingen av psoriasis. Det är därför viktigt att regelbundet granska huden och naglarna på fötterna.

Denna guide berättar kort om förebyggande av egenvård av fötter och sådant som personer drabbade av psoriasis särskilt bör tänka på i fråga om fotvård. Den tid du lägger ner på att ta hand om dina fötter, ger dig lätthet i stegen och ökad motionsglädje.



Ta hand om dina fötter – sår i huden kan göra dig mottaglig för infektion.

Hudpsoriasis på fötter

De hudförändringar som uppkommer till följd av psoriasis beror på att det finns en inflammation i huden orsakad av interna faktorer. Dessutom nybildas hudceller i en snabbare takt än i normal hud och då blir huden förtjockad. Fukt avdunstar snabbare från en hud som är angripen av psoriasis, varvid huden blir hård och torr och flexibiliteten i den minskar. En torr, hård hud spricker lätt och sprickorna är i sin tur känsliga för bakterieinfektioner.

På fötterna är psoriasisfläckarna vanligen väl avgränsade och röda. Det kan också förekomma blåsor på dem. Psoriasisfläckar är vanligast på de hudpartier som belastas av hela ens kroppsvikt, till exempel på utsidan av fotsulan, på hälar och på trampdynan.

Psoriasis på fotsulan kan göra det svårare att röra sig, i synnerhet om det uppstått smärtsamma sprickor och blåsor på fötterna. Besvären kan förebyggas med skötselråd av hudläkare.

Psoriasisartrit i fötter

Typiska förändringar i fötterna till följd av psoriasisartrit är inflammation i tårnans ytterleder, ledsvullnad, beröringskänslighet, smärta och ledstelhet. Andra symtom är vilo- och rörelsesmärta, onormal trötthet samt ömhet vid tryck i leder och senor. Senor och deras fästen kan också inflammeras. Typiskt för psoriasisartrit i fötter är korvtår, det vill säga svullnad i tåleder, och smärta i stortåns grundled.

PPP eller psoriasis?

En långvarig och återkommande inflammation som orsakar vätskande blåsor på fotsulor och handflator klassificeras som en separat sjukdom vid namn pustulosis palmoplantaris (PPP). Typiska symtom är gula, smärtsamma vätskande blåsor. Trots utseendet orsakas blåsorna inte av en bakterieinfektion. Andra typiska symtom vid PPP är kraftig klåda i huden, värmeökning och ömhet. Blåsorna uppkommer i skov och ibland lindras symtomen eller försvinner helt. PPP uppträder ofta samtidigt på båda händerna och fotsulorna. Också nagelförändringar kan förekomma.

Nagelpsoriasis på fötter

De vanligaste symtomen vid nagelpsoriasis är runda gropar på nageln eller förändringar som ser ut som en droppeolja, nagellossning eller förtjockning av nageln. Också nagelbanden och området runt dem kan angripas av psoriasisutslag.

Nagelförändringar uppträder hos upp till hälften av dem som insjuknat i hudpsoriasis och hos upp till 80 procent av dem som insjuknat i psoriasisartrit.

Nagelförändringarna vid psoriasis påminner om en nagel som infekterats av en svampsjukdom. För att utesluta en svampsjukdom kan man ta en svampodling från nageln.

Detta kan du göra själv

Det är viktigt att ta väl hand om sina fötter för att undvika att drabbas av inflammationer och ytterligare smärta och besvär. Det är viktigt att hålla en god fothygien, smörja in fötterna, klippa naglarna på rätt sätt och att bära strumpor och skor i rätt storlek. Det är också viktigt för fothälsan att psoriasis-sjukdomen behandlas på rätt sätt.

Huden rengörs dagligen med en rengöringskräm eller med vatten. Till rengöringen kan man använda ett doftfritt rengöringsmedel eller en baskräm. Om fötterna svettas kraftigt eller om det förekommer utslag, intertrigo, mellan tårna, används ett svagt surt rengöringsmedel (pH 3,5–5,5). För att göra huden och naglarna på fötterna mjuka, kan man badda dem i varmt vatten i några minuter. Längre än så rekommenderas inte för att undvika att huden mellan tårna spricker. Efter rengöringen torkas fötterna omsorgsfullt, i synnerhet mellan tårna. Fötterna smörjs in dagligen med en fet bas- eller läkemedelskräm.

Även torra naglar och nagelband smörjs in, men inte mellanrummet mellan tårna. Genom att regelbundet smörja in fötterna förebygger man att huden torkar ut, att det uppstår förhårdnader, klåda samt inflammationer.

Det är lättast att sköta om och klippa naglarna efter rengöring eller bad. De mjuka naglarna klipps i linje med nageln, men nagelns kanter rundas inte av.

Om naglarna är vassa, filas de med en sandpappers- eller glasfil. Rundar man av nagelns kanter, kan nageln växa in i huden. En nagel är tillräckligt lång när man känner av dess kant då man trycker på tåspetsen.

Gympa varje dag

Med fot- och tågympa kan man upprätthålla och förbättra rörligheten i foten och tålederna. Övningarna stärker också fotmuskulaturen och hindrar bland annat felställning i foten. Målet är att fötterna ska må bra och att det gör så lite ont som möjligt när man går.

Gymnastikövningarna görs ömsom långsamt och ömsom snabbt. Om huden eller lederna är inflammerade, ska man låta dem vila och dra ner på träningen.

Exempel på stärkande och töjande rörelser är att böja och spärra med tårna växelvis, att böja och sträcka vristen och att massera fotsulan med en tennisboll. Övningarna ska helst först göras under ledning av en fotvårdare, fotterapeut eller fysioterapeut så att rörelsemönstren säkert är de korrekta och trygga. Därefter kan man fortsätta med träningen på egen hand.

Strumpor och skor

Strumpor skyddar fötterna mot friktion och skavsår, samlar upp fukt när fötterna svettas och fungerar som stötdämpare när man går. Eftersom fötterna svettas och blir insmorda ska strumporna helst bytas varje dag.



Tårna bör ha rum att röra sig inuti strumporna. För trånga strumpor leder till felställning i tårna, skadar naglarna, medför ökad svettning och förhindrar blodcirkulationen i fötterna.

Skor är viktiga för fötternas välbefinnande. Skor i rätt storlek och modell förebygger ytterligare besvär och inflammationer, och på motsvarande sätt kan en för trång eller stor sko skava och belasta lederna samt orsaka smärta, spänningar i fotbladets muskler, felställning i tår och till och med sårbildning.

När man står fungerar skorna som stötdämpare och minskar trycket på fötterna. En lämplig tjocklek på skosulan är 1–2 cm. Alltför tunnbottnade skor kan orsaka smärta i trampdynorna och hämlarna. Skosulan ska också gå att böja vid trampdynan utan problem. Så kallade barfotaskor eller väldigt tunnbottnade skor lämpar sig oftast inte för personer insjuknade i psoriasisartrit.

Lämpliga skor är sådana som är tillräckligt höga och breda över tårna och de ska ha rum för tår och naglar också på längden. Det ska finnas cirka 1 cm rörelsemån i skon. Klacken ska vara flexibel, lika bred som hälen och ha en höjd på 2–4 cm. Hälpåret på en lämplig sko ska vara stadigt och omsluta hälbenet och hindra det från att luta inåt eller utåt för mycket. Om vristerna ömmar när man går, kan en sko med skaft lindra smärtan. Felställning i fötter eller tår förebyggs med skor med rak läst. Det bästa materialet för skons ovanle är läder, som absorberar fukt och hjälper fukten att avdunsta och anpassar sig till bärarens fot. Skor med snörning eller kardborre ger skon bättre passform och flexibilitet.

Om felställning ger smärta i fötterna, rekommenderas man att också skaffa individuella inneskor av sandalmodell. En fotvårdare eller fotterapeut hjälper till vid valet av rätt sorts strumpor, skor och skoinlägg.

När egenvård inte ger tillräcklig lindring

Om huden på fötterna är sårig, smärtan inskränker på rörligheten, naglarna lossnar eller symtomen försvårar vardagen orimligt mycket, bör man uppsöka en hudläkare. Nagelpsoriasis kan vara ett tecken på psoriasisartrit och därför är det viktigt att visa upp fotsymtomen för en läkare.

Kom ihåg att det numera finns effektiv behandling också för psoriasis på fötter. Läkaren kan ordinera 5- eller 10-procentiga salicylsyrahaltiga, feta krämer för att mjuka upp förhårdnader. De används i korta kurer för att avlägsna mjäll och mjuka upp förhårdnader. Vanligast är att läkaren efter behandlingen med den salicylsyrahaltiga krämen uppmanar patienten att fortsätta behandlingen med andra psoriasiskrämer. Ibland används också invärtes läkemedel vid

behandling av psoriasis på fötter och händer och ibland, i synnerhet vid PPP, salva-PUVA-behandling vid en vårdinrättning, det vill säga en kombination av ljusbehandling och kräm. Om egenvården av någon orsak inte ger lindring eller om du vill ha fler tips vid val av skor eller skoinlägg, användning av tåsträckare eller fotgympa, kan du uppsöka en registrerad fotvårdare eller fotterapeut. Också förtjockade och sköra naglar och naglar som håller på att lossna eller är inflammerade eller växer inåt bör behandlas av en sakkunnig.

En fotterapeut kan tillverka avlastande skoinlägg eller stöd till exempel för de partier där patienten har valkar eller liktorn för att lindra den smärta som dessa orsakar. Också skomakare kan göra ändringar i skor som förbättrar passformen, men man rekommenderas först diskutera dessa med sin läkare eller fotvårdare.



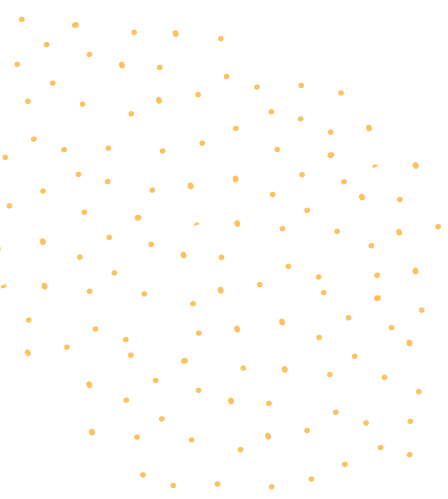


*Ytterligare
information om
Psoriasisförbundets
tjänster och
verksamhet:*

Psoriasisförbundet rf
Fredriksgatan 27 A 3
00120 Helsingfors
t. 040 9052 543
liittotoimisto@psori.fi
psori.fi

Psorilinja
Avgiftsfri rådgivningstjänst som
hjälp och ger råd i frågor som rör
psoriasis.
t. 0800 557 767 (endast på finska),
psorilinja@psori.fi

Psoriasisförbundet är en patient-, folkhälso- och expertorganisation som erbjuder kunskap, stöd och vårdhänvisning till dem som insjuknat. Dessutom främjar förbundet förverkligandet av psoriasispatienternas rättigheter.



Utgivare: Psoriasisförbundet rf
Bilder: Adobe Stock, Psoriasisförbundet
Layout: Muotoilutoimisto Polku
Expert: Professor emerita i hud- och
könssjukdomar, överläkare
Erna Snellman
Översättning: Ingela Åström
Ytterligare information och beställning
av broschyrer: psori.fi