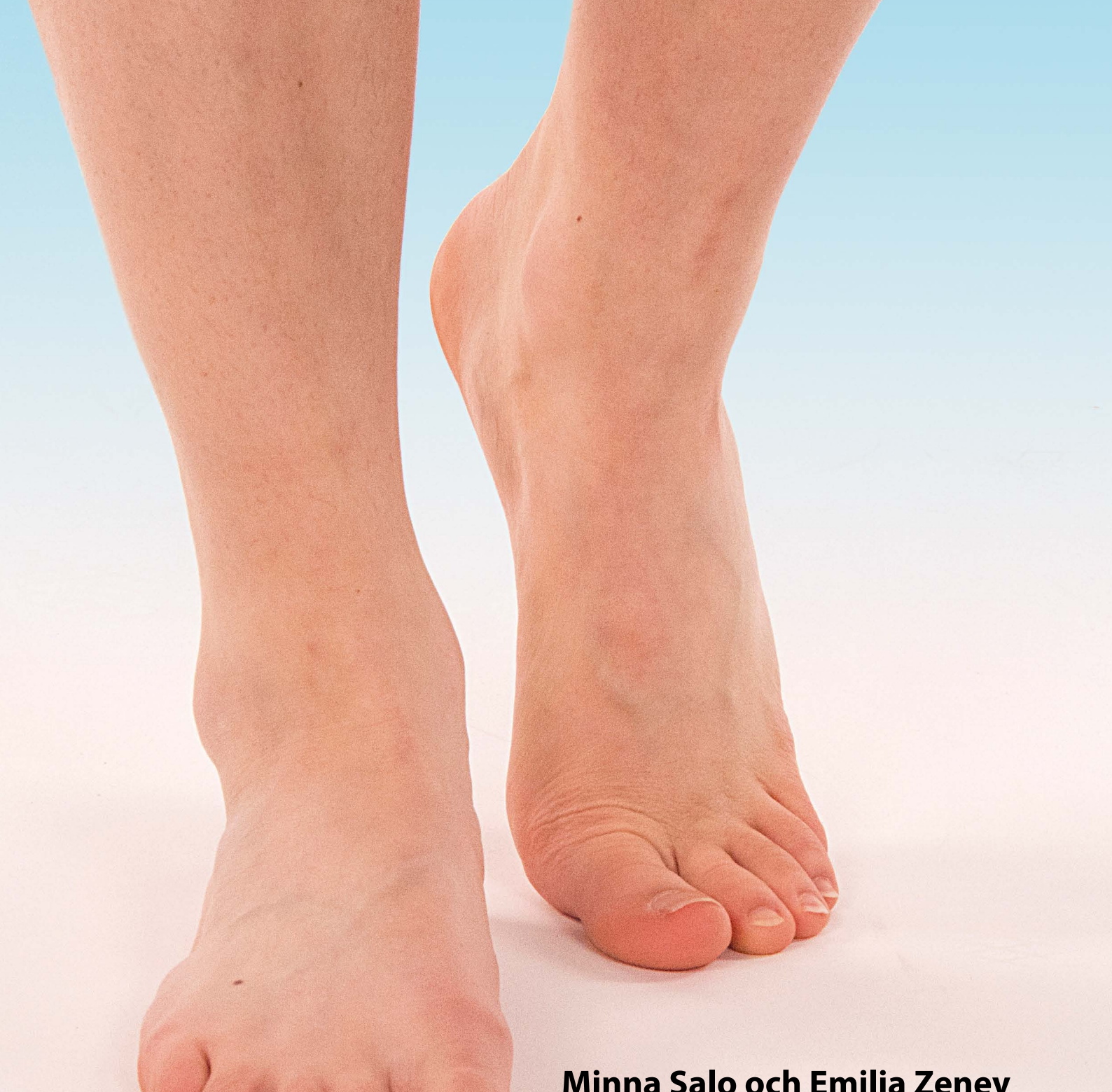


Minna Salo och Emilia Zenev

# Guide för fotvård

## Innehållsförteckning


| | |
|---|---|
| *Inledning: Du kan göra mycket själv* | *1* |
| *Fothälsan* | *2* |
| *Fothälsa för personer med Meretojas sjukdom* | *2* |
| *Egenvård av fötterna* | *3* |
| *Huden på fötterna* | *3* |
| *Hudvård för fötter* | *4* |
| *Tånaglar* | *5* |
| *Vård av tånaglar* | *5* |
| *Produkter för egenvård av fötter* | *6* |
| *Klippning av naglar* | *9* |
| *Vård av nagelsvamp* | *9* |
| *Skornas roll för fothälsan* | *10* |
| *Skor* | *10* |
| *Kriterier för bra skor* | *11* |
| *Strumpor* | *12* |
| *Fysisk aktivitet för funktionsförmågan* | *12* |
| *Träning för musklerna i de nedre extremiteterna* | *14* |
| *Knäböj (squat)* | *14* |
| *Knäböj med stolen* | *14* |
| *Bäckenlyft med bäckenet i liggande position* | *15* |
| *Stärka vaden* | *16* |
| *Balans* | *16* |
| *Hjälp från en fotterapeut för fotvård och fothälsa* | *19* |
| *Nyttiga länkar* | *20* |


## Du kan göra mycket själv

Denna fotvårdsguide är utformad för att stödja egenvård av fötterna och främja fothälsan för personer med Meretojas sjukdom.

Innehållet i guiden producerades av Minna Salo och Emilia Zenev, som utexaminerades som fotterapeuter från Metropolia yrkeshögskola i december 2017. Fotvårdsguiden är en del av deras examensarbete om fothälsa för personer med Meretojas sjukdom. Syftet med examensarbete var att öka kunskapen om fothälsan hos personer med Meretojas sjukdom och att ta fram en guide för egenvård av fötter baserat på den insamlade informationen.

Guiden innehåller information om fothälsa i allmänhet samt specifik information om fothälsa för personer med Meretojas sjukdom. Guiden ger vägledning om korrekt fotvård, med början från grunderna. Den förklarar hur man använder olika fotvårdsprodukter, som hjälpmedel och krämer, kriterierna för lämpliga skor samt egenskaperna hos bra strumpor, bland annat. Målet är att ge så många nya och bra tips som möjligt för att främja god fothälsa och motivera människor att ta väl hand om sina fötter.

Tips om hur du kan bibehålla och förbättra fotfunktionen och balansen på egen hand finns i slutet av guiden, som innehåller enkla gymnastiska övningar som är lämpliga för hemmabruk.

***Minna Salo, Emilia Zenev***


Finlands Amyloidosförening rf. tackar Minna Salo och Emilia Zenev för deras utmärkta samarbete och för deras värdefulla arbete för personer med Meretojas sjukdom genom att undersöka deras fothälsa och förbereda innehållet i denna guide.

Föreningen tackar också lektor Pekka Anttila, ansvarig lärare i forvård vid Metropolia University of Applied Sciences, som entusiastiskt började utveckla samarbetet med föreningen. Hans bidrag till att få igång guiden är avgörande. Framtagandet av guiden är en bra start för en vidareutveckling av samarbetet.

Tack också till Sari Kiuru-Enari, LTT, specialist i neurologi, som än en gång har varit villig att stödja forskningen och fotvårdsguiden med sina kommentarer och tips. Tack till AD Jukka Nuutila, grafisk designer, för den fysiska produktionen av guiden. Utan honom skulle denna guide inte finnas här, illustrerad mellan pärmarna.

För ekonomiskt stöd tackar vi Social- och hälsoorganisationernas understöds central (STEA), som ger ekonomiskt stöd genom en lotterifond.


***Finlands amyloidosförening Rf***
***Matti Haimi***
***Ordförande***

## Fothälsan

Fothälsan är en viktig del av den allmänna hälsan genom hela livet. Fothälsan baseras på normal struktur och funktion i de nedre extremiteterna och fötterna, samt smärtfria fötter med intakt hud och friska naglar. Fothälsan har en betydande inverkan på rörlighet, funktionsförmåga och livskvalitet. God fothälsa främjar funktionsförmågan och ett aktivt liv. Grunden för god fothälsa är korrekt fotvård. Med egenvård avses din personliga fotvård och de val du gör för att främja fothälsan. Allmän hälsa, många långvariga sjukdomar, övervikt, arbete och motion är också faktorer som påverkar fothälsan. Åldrandet och vissa sjukdomar kan påverka funktionsförmågan, fötternas kondition och förmågan att ta hand om dem. Varierande rörlighet, stående och sittande under dagen bidrar till fothälsan. Fett- och sockeromsättningen, energiförbrukningen och kärlstrukturen förbättras och även svullnader i benen minskar om man undviker att sitta mer än en halvtimme i sträck.

## Fothälsa för personer med Meretojas sjukdom

Personer med Meretojas sjukdom har konstaterats ha förändringar i fotpositionen, ojämn belastning av fotsulorna, förändringar i känseln i fötterna samt förändringar i balans och gång. Den neuropati som förknippas med sjukdomen kan orsaka gångsvårigheter och svaghet i armar och ben. Benen kan också uppleva förlust av vibration och hållning, finmotorisk klumpighet, stickningar, svullnad och domningar. Personer med sjukdomen kan också drabbas av kalla fötter, åderbråck, rastlösa ben och vilosmärta i de nedre extremiteterna. För de nedre extremiteterna är den mest uppenbara funktionsnedsättningen balansförlust. Allmänt dålig fotvård kan leda till sämre fothälsa för personer med sjukdomen.

Ett viktigt symptom på Meretojas sjukdom är torr hud. Personer med sjukdomen har mer torr hud, hudskador och blåmärken än normalt. Det finns också en högre förekomst av tunnare hud, minskad svettning, klåda, minskad hårighet och minskad eller inget hår. Personer med sjukdomen har också förhårdnader på fot

**De mest lämpliga för fotsulorna är baskrämer från apoteket och hudtypen avgör hur fet krämen är. För förhårdnader och sprickor behövs fetare krämer.**

## Egenvård av fötterna

Dina fötters välbefinnande påverkar din dagliga rörlighetsförmåga och livskvalitet. Regelbunden och korrekt fotvård är en förutsättning för att dina fötter ska må bra. Daglig fysisk aktivitet kan belasta fötterna med flera hundra ton och en person kan ta upp till 8 000–15 000 steg per dag och gå jorden runt 3-4 gånger under sin livstid. Det är därför att fötter behöver noggrann och regelbunden vård.

## Huden på fötterna

Huden på dina fötter har till uppgift att skydda din kropp mot eventuella yttre stimuli. Även om huden på fotsulorna är upp till sex gånger så tjock som resten av huden behöver den regelbunden vård för att hålla sig i gott skick och klara av den stress och påfrestning som kroppen utsätts för. Att ta hand om fothygienen är en bra grund för att vårda huden på dina fötter. I kombination med daglig fotsmörjning ger den det bästa skyddet mot infektioner och hudskador som orsakas av mekanisk belastning. Huden på dina fötter, särskilt huden mellan tårna, bör kontrolleras varje dag. Hudutslag mellan tårna kan vara en inkörsport för infektioner.

De vanligaste hudförändringarna på fötterna är hyperkeratos, sprickor, förhårdnader, valkar, vårtor, blåsor, hudutslag, ökad svettning och svampinfektioner. Dessa kan orsakas av felställning av fötterna, biomekaniska avvikelser, frakturer, vissa sjukdomar (de vanligaste är diabetes och reumatism) och åldrande. Övervikt, stående och överdriven eller felaktig belastning samt felaktig fotvård kan också orsaka hudförändringar. Den vanligaste orsaken till hudförändringar på fötterna är dock olämpliga skor.

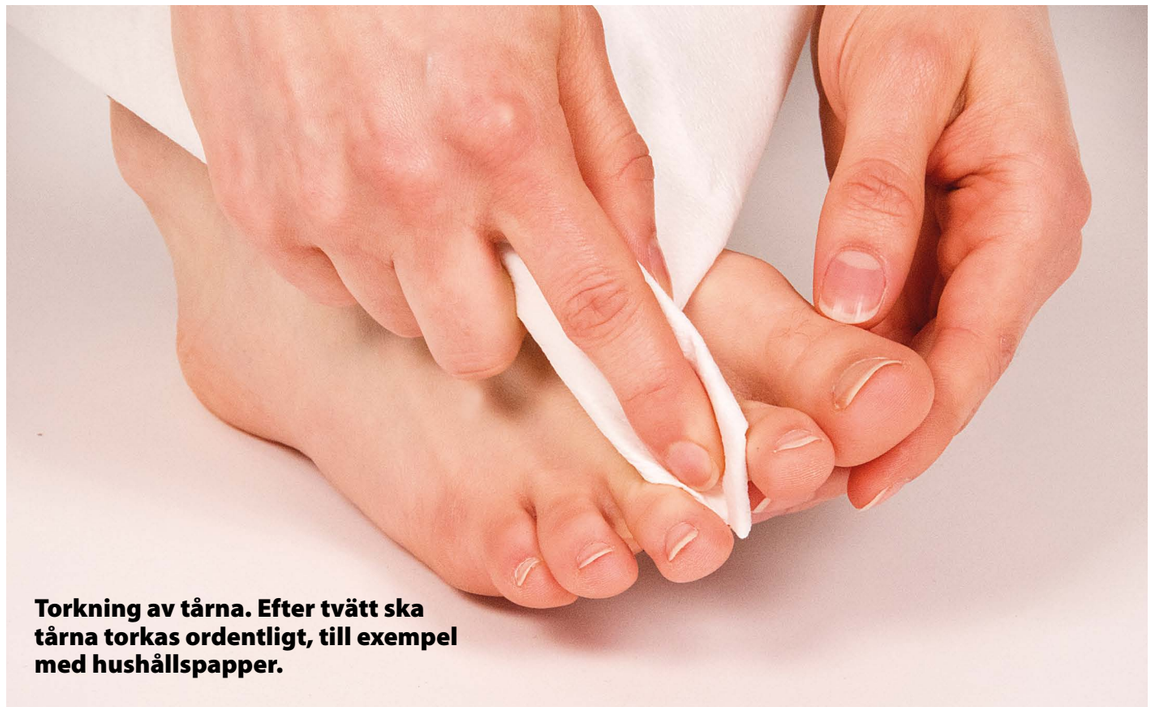
## Hudvård för fötter

Daglig vård av huden på dina fötter inkluderar tvätt, torkning, smörjning och kontroll. Tvätta fötterna med ljummet vatten, vilket är tillräckligt för att avlägsna svett, fjäll och strumpsmuts från huden. Om du t.ex. har synlig smuts på fötterna från trädgårdsarbete kan du använda en mjuk borste och ett surt rengöringsmedel med ett pH-värde som ligger nära hudens (3,5-5,5). För mycket torr hud kan en baskräm användas istället för ett tvättmedel för att förhindra att huden torkar ut på grund av tvättmedlet. Torka fötterna försiktigt efter tvättning och undvik slipande ingrepp. Särskild uppmärksamhet ägnas åt att torka tårna så att de inte fungerar som en fuktig grogrund för eventuella infektioner. Du kan till exempel använda hushållspapper för att torka tårna.

Efter tvätt och torkning smörjas fötter och ben in med en kräm anpassad efter hudtyp. Krämen ska vara tillräckligt fet för att vid behov kunna absorberas genom tjockare hud. Återfuktning är effektivast direkt efter tvätt och torkning, då ren, mjuk hud absorberar krämen mer effektivt och behåller fukten bättre. Krämen gnids in i huden med cirkulära rörelser, särskilt i områden med förhårdnader, under flera sekunder. Inget fett appliceras mellan tårna för att förhindra att huden blir en grogrund för infektioner. Det är också en bra idé att smörja naglarna och nagelbanden regelbundet för att hålla dem elastiska.

Att avlägsna hudförändringar på fötterna med olika typer av fotskrapor, fotfilar eller pimpstenar rekommenderas inte för regelbunden användning, eftersom de lätt kan skada huden. Överdriven upprepad mekanisk nötning kan påskynda och bibehålla tillväxten av till exempel förhårdningar. Om du vill använda dessa självvårdsprodukter rekommenderas att du inte gör det mer än en gång i månaden Det är säkrare att använda en exfolierande kräm eller en mjuk handduk en gång i veckan, t.ex. i duschen, för att avlägsna döda hudceller. Både exfolieringskrämen och handduken används för att behandla hudförändringar med mjuka cirkulära rörelser. Fotbad rekommenderas inte heller för frekvent användning för att undvika överdriven torkning och uppmjukning av huden. Ett lämpligt fotbad är varannan vecka.

Om du misstänker en svampinfektion på huden finns receptfria salvor och geler för svampinfektioner tillgängliga på apotek. Exempelvis är Lamisil, Canesten och Daktarin farmaceutiska produkter för lokal behandling av svampinfektioner. Produkternas lämplighet bör alltid kontrolleras med apotekspersonal eller läkare.



**Torkning av tårna. Efter tvätt ska tårna torkas ordentligt, till exempel med hushållspapper.**



## Tånaglar

Tånaglarnas funktion är att skydda tårnas spetsar mot skav och tryck. Nageln på en frisk tå är en elastisk och tät hornplatta som är ca 0,5–1 mm tjock. En frisk nagel är flexibel, glänsande och genomskinlig. De vanligaste nagelförändringarna vid tånaglar är missfärgning av nagelplattan, förändringar i nagelns form eller textur, nagelavlossning och nagelbäddsinflammation. Den vanligaste formen av deformation är inåtväxt nagel och de vanligaste strukturella förändringarna är nagelsvamp.

## Vård av tånaglar

Den viktigaste behandlingen för tånaglar är att förkorta dem regelbundet. Naglarna klipps var 2-6:e vecka, beroende på hur snabbt nageln växer. Nageln klipps till efter

**Rätt längd på tånageln. Du kan kontrollera nagelns längd genom att trycka på tåspetsen med fingret.**

**Nageln skärs i form av tån, med hörnen som följer tåns form utan avrundning.**

tåns form utan att hörnen rundas. Nagelns längd är korrekt när dess fria kant känns på fingret när tåspetsen trycks ned. Naglarna klipps med personliga rakbladiga saxar eller avbitare. Personliga instrument används för att undvika spridning av eventuella infektioner. Det är en bra idé att klippa naglarna direkt efter tvätt, så att de blir mjukare och mer flexibla. Vid behov slätas snittytorna lätt ut med en nagelfil. Om du har ludd mellan tårna eller smuts på naglarna kan du rengöra dem med en mjuk nagelborste, börja från roten och arbeta mot spetsen. Regelbunden insmörjning av naglar och nagelband förbättrar deras flexibilitet, förhindrar uttorkning och gör det lättare att klippa tjocka naglar.

**Vård av tånaglar:**

- Personlig utrustning för nagelvård
- Klipp naglarna regelbundet
- Förkortas till formen av tå och nagel
- Rätt nagellängd känns på fingret när man trycker lätt på tåspetsen
- Utjämning av kanter och skäryta med en fil, om nödvändigt
- Vid behov, rengör naglarna försiktigt med en mjuk borste
- Smörja eller olja in naglarna

## Produkter för egenvård av fötter

En viktig del av fotens egenvårdsprodukter är en kräm för din hudtyp. De mest lämpliga för fotsulorna är baskrämer från apoteket och hudtypen avgör hur fet krämen är. Om du har torr hud och förhårdnader på fotsulorna behöver du en fet baskräm med 60-70 % fetthalt. Oljiga krämer inkluderar ApoBase Oily Creme och Decubal Repair Cream. Endast en fet kräm kan effektivt mjuka upp förhårdnader på foten. Sprickor i huden på fotsulorna behöver också en fet kräm som skyddar huden. Till exempel är CeraDerm-kräm en bra behandling för sprickor. Det finns också flera patentskyddade smörjmedel för sprickor. Om huden på fotsulorna är i gott skick räcker det med en medelfet ApoBase Creme eller Decubal Clinic Cream med en fetthalt på 30–40%. För torr och kliande hud på benen är en lugnande Xyliderm-gel bäst, som innehåller Xylitol för att binda fukt och reparera skadad hud. För känslig och skadad hud på fötterna är CeraDerm hudolja också lämplig för att skydda och återfukta huden.

Viktiga egenvårdsprodukter för fötterna är olika hjälpmedel som inläggssulor, ortoser, skydd och stöd. Det finns många olika typer av sulor i dagligvaruhandeln idag, alla med olika funktion. Innersulor i filt håller fötterna varma på vintern. Luktabsorberande och fukttransporterande innersulor håller huden torr. Stötdämpande sulor som balanserar belastningen på fotsulorna gör skorna extra mjuka och kan till och med behandla mild fotsmärta. Om du byter innersulor regelbundet förbättrar du skornas hygien och kan förlänga deras livslängd. Fotvårdsspecialister tillverkar anpassade stöd som kan korrigera felställning av foten, balansera belastning, lindra tryck och smärta i nedre extremiteterna.

Det finns en mängd färdiga främre och bakre fotortoser på apotek och i dagligvaruhandeln för behandling av lindriga förändringar i fotens hållning. Lindriga och rörliga Hallux valgus (liktorn) kan behandlas med en stödskena för stortån. Lindrig och rörlig hammartå kan behandlas med

**Tumregel för daglig vård av huden på fötterna:**

- Tvätta fötterna med ljummet vatten
- Efter tvättning av fötterna och mellan tårna torka noggrant och varsamt
- Kontrollera hudens, tårnas och naglarnas tillstånd när du torkar
- Smörjning omedelbart efter tvätt
- För fotsulorna, en kräm med tillräcklig fetthalt
- Applicera krämen på förhårdnader med med cirkulära rörelser
- Smörj inte mellan tårna för att undvika skadlig fukt
- Fukten är en inkörningsport för infektioner

**En rad olika fotvårdsprodukter kan bidra till att förbättra fothälsan. På bilden ovan en vadjustering, en stortåjustering, nedan ett skenbensskydd och tåskyddsrör.**

**Inläggssulorna kan användas för att jämna ut belastningen på fotsulorna och absorbera stötar mot dem.**

en stödskena. En särskild skydd kan kompensera för smärta som orsakas av atrofi av fettkudden i främre trampdynan och överbelastning av trampkudden. Hälkuddar kan användas för att behandla atrofi av hälens fettkudde och olika smärttillstånd i hälen.

Hudavskrap som orsakas av förändringar i kroppshållningen kan behandlas med en rad olika skydd. Huden i området kring Hallux valcus kan skyddas mot skav från skor

**En tumregel för egenvårds produkter för fötter:**

- **Tillräckligt fet kräm**
- **Ta hjälp av en fotterapeut för att välja produkter**
- **Innersulor, ortoser, uträtare, fjädrar**
- **Skydd, kuddar**
- **Fårull**

**Fårull, valkskydd, repositionerbara hudskydd för behandling av skrubbsår.**

**Teleskopisk undersökningsspegel för kontroll av fotsulornas och tårnas tillstånd**

**Fårull förhindrar effektivt skav mellan tårna och FleecyWeb skyddar huden på ett skonsamt sätt. Fårull vävs löst mellan tårna för att bilda öglor.**

**För nagelvård behöver du en klippare och en fil.**

med en Hallux valcus plåster eller skyddsrör. För att skydda huden runt hammartån är det lämpligt med utskurna skyddsrör som används runt tån. För olika typer av lätt nötningsbenägen hud är olika självhäftande hudskydd lämpliga, till exempel Mills FleeceWeb hudskydd. Hudskydd är ett effektivt sätt att förebygga skavsår som orsakas av skor på Hallus valgus, hammartår och häl. Självhäftande skydd får endast användas på oskadad hud. Om huden redan är skavd bör endast produkter som är avsedda att skydda skadad hud användas. För att förhindra att huden mellan tårna skaver, är det en bra idé att använda fårull, som finns på apoteket, eftersom den effektivt transporterar bort fukt från huden och förhindrar skav och skador. Fårull är löst instoppad mellan tårna, men inte lindad runt tårna. Ett skavsårsplåster kan användas för att behandla blåsor och skrubbsår eller för att förhindra att blåsor bildas överhuvudtaget. Plåster kan dock lätt irritera känslig hud, och det är bättre att använda ett skydd som är utformat för känslig och tunn hud.

## Klippning av naglar

Viktiga egenvårdsprodukter för naglarna är rätt nagelklippare och en glasfil. Nagelknivarna bör vara rakbladiga sidoknivar. Glasfilen kan användas för att tunna ut en förtjockad nagel, släta ut nagelns snittyta och mjuka upp eventuella skarpa hörn.

## Vård av nagelsvamp

Om du misstänker nagelsvamp kan du köpa ett kådlack på apoteket, vars antibakteriella ingredienser kan vara effektiva mot mild till måttlig nagelsvamp. Nailner och Nalox nagelsvampbehandlingar kan också fungera som lokala behandlingar för nagelsvampinfektioner. Naglarnas tillstånd kan också kontrolleras av en fotterapeut, som kan hänvisa dig till en läkare och vid behov till ett svamp-

medel, för en invärtes behandling med läkemedel mot eventuell nagelsvamp.

## Skornas roll för fothälsan

Valet av skor är också en viktig del av fothälsan och egenvården. Faktum är att den främsta orsaken till smärta och obehag i fötterna är olämpliga skor. Skon är ofta för kort, för smal vid hälen, för högklackad, för smal eller för låg vid tån. Skor som främjar god fothälsa är inte alltid lätta att hitta i skobutiker och utbudet kan vara mycket begränsat. Dessutom sväller fötterna med ca 5% under dagen, så den bästa tiden att köpa nya skor är vanligtvis tidigast på eftermiddagen. Alla fötter är individuella och behöver rätt skor för dem.

## Skor

Skons syfte är att skydda foten från yttre faktorer, stödja foten, absorbera stötar och minska friktionen mot huden. Lämpliga skor främjar normal fotfunktion, bra balanskontroll och låter fötterna fungera så naturligt som möjligt. Lämpliga skor minskar fotsmärta, förbättrar cirkulationen i de nedre extremiteterna, förbättrar gångförmågan, ökar trygg mobilitet, främjar den allmänna hälsan och ökar även livskvaliteten. Med skor i rätt storlek fördelas belastningen på fotsulorna jämnt, balansen stabiliseras och gånghastigheten ökar. En olämplig sko kan ha motsatt effekt: den kan försämra balansförmågan och öka risken för fallolyckor. Skor som är för smala orsakar ofta fotsmärta och förknippas med liktornar och knölar, medan skor som är för korta kan bidra till utvecklingen av hammartår. Studier har visat att personer som bär högklackat har fler liktornar och förhårdnader i fotsulorna. Fötte

**Kriterier för bra skor:**

- **Tillräcklig längd, bredd och spetshöjd**
- **Rak i lästen och rundad eller fyrkantig i spetsen**
- **Justerbar fixering**
- **Låg och bred klack**
- **Robust hälkappa**
- **Säsonganpassade**
- **Slitstark yttersula**
- **Tunn, flexibel och böjbar sula**
- **Avtagbart innersula**
- **Lätta**

## Kriterier för bra skor

Skor som används regelbundet bör uppfylla kriterierna för en bra sko. Men en sko som uppfyller kriterierna för bra skor är inte lämplig för alla. Det är viktigt att ta hänsyn till de specifika skokriterierna för olika grupper och att komma ihåg att fötterna förändras med åldern. En bra sko är hudvänlig och andas. Skor ska alltid väljas efter säsong, så att de är varma på vintern och svala på sommaren. Vid regnigt väder rekommenderas att skorna är tillverkade av vattenavvisande material.

De flesta människor går i skor som har fel storlek eller form. När det gäller längden behöver foten normalt 1,2–1,5 cm gångutrymme i skon, mätt från den längsta tån, för att fungera korrekt. Det ska också finnas tillräckligt med spetshöjd för att tårna ska kunna röra sig i sidled och uppåt utan att skava. Bredden ska också vara tillräcklig så att skon inte klämmer ihop foten och trycker ihop tårna eller hindrar fotens normala funktion vid rörelse.

Bra skor kan justeras med remmar, band eller kardborreband. Detta gör också att skon passar bättre, beroende på eventuell svullnad i fötterna. Kriterierna för en lämplig sko är en tillräckligt bred och rak läst i fotens form och en rund eller fyrkantig tå. Många skor har en bananformad läst, vilket gör att främre delen av foten vrids inåt på ett felaktigt sätt, och en för smalt tåparti, vilket orsakar felställning av tån och smärta.

Det viktigaste kriteriet för en skos yttersula är dess grepp på hala underlag. Skosulan ska vara flexibel, elastisk och lämpligt tunn för att förbättra beröringskänslan och positionskänslan på fotsulan, fotens rörelse och hållning samt kroppens egen stötdämpning. Skosulan bör dock inte vara för tunn om fotsulorna har minskad dämpning eller om det

**En mängd olika skomodeller. En bra sko ska till exempel vara rak vid vristen, rund eller fyrkantig vid tån, med en bred och låg klack. En fotvårdsspecialist kan hjälpa dig att välja rätt skor.**

finns tydliga hudförändringar på fotsulorna. Hälkappan ska vara kraftig för att stödja hälen och minska risken för stukningar. Klacken bör vara låg och bred för att säkerställa en bred och stabil bas. Den maximala klackhöjden i en bra sko är 2 cm och det är att föredra att använda en platt, tjock sula. En bra sko har en uttagbar innersula som gör att du kan ventilera innersulan eller sätta in dina egna stödjande innersulor i skon. En fotterapeut kan identifiera kriterierna för en bra sko för varje individ. Förutom hos en fotvårdsspecialist kan du även få hjälp med skor av fysioterapeut och specialiserade skohandlare.

**Kriterier för bra strumpor**

- **Skyddande och fukttransporterande, värmande eller svalkande**
- **Lämplig längd och bredd**
- **Sittande, fotformad**
- **Oåtdragen resår**
- **Av konstfibrer eller av en blandning av material**

## Strumpor

Valet av strumpor är också en viktig del av fothälsan och egenvården. Strumpans uppgift är att skydda, värma, svalka och transportera bort fukt från hudytan. Rätt storlek på strumpan är mycket viktigt. En för liten strumpa kan orsaka felställning av tårna, t.ex. genom att tårna böjs eller trycks ihop. En för liten strumpa kan också orsaka inåtväxande naglar. En för stor strumpa kan å andra sidan fastna under fotsulan och orsaka hudförändringar. Resårerna ska vara fasta och flexibla, men inte åtdragna. Strumpan ska sitta bra och följa fotens form. En bra strumpa är tillverkad av syntet- eller blandfiber som håller fötterna torra och varma, eller svala på sommaren. Ull och bomull, som samlar fukt, bör undvikas. Suva Silver-Diabetes-strumpor och Best4Feet silverstrumpor är till exempel inte bara antibakteriella tack vare silvertråden, utan även värmereglerande, cirkulationsstimulerande, mjuka och har en resår som inte drar åt.

## Fysisk aktivitet för funktionsförmågan

Funktionsbegränsningarna börjar ofta med en förlust av rörlighet och muskelstyrka. Regelbunden och varierad fysisk aktivitet spelar en viktig roll under hela livet. Särskilt när man blir äldre har fysisk aktivitet en viktig roll för att förebygga och behandla olika sjukdomar och framför allt för att bibehålla och förbättra funktionsförmågan. Träning kan även förebygga fall och relaterade skador. Det är därför viktigt att regelbundet träna både muskelstyrka och uthållighet, utan att glömma att upprätthålla balans och flexibilitet.

Välfungerande muskler ger bättre balans och hållning och ökar tryggheten vid rörelse. Svag muskelstyrka ökar i sin tur risken för fallolyckor. Dessutom ger svaga muskler inte tillräckligt stöd för att justera de nedre extremiteterna och rörelserna blir instabila. Muskeluppbyggnad sker under hela livet och det är aldrig för sent att börja stärka sina muskler. För att bibehålla funktionsförmågan är det viktigt att framför allt stärka lår och sätesmuskulaturen. En bra kondition av rygg- och magmuskler upprätthåller och stöder däremot kroppens hållning när du står och sitter.

Vattengymnastik och gymövningar är utmärkta sätt att öka muskelstyrkan. Muskelstyrka kan också tränas effektivt, även med en kvarts hemmagymnastik. Stollyft och knäböj är också bra övningar för att öka muskelstyrkan. Att gå i trappor är en effektiv motionsform och ökar effektivt muskelstyrkan i de nedre extremiteterna. Du kan utveckla balansförmågan genom att till exempel dansa eller röra dig i naturen på ojämna underlag. Flexibilitet uppnås genom regelbunden stretching och yoga, till exempel. God kondition upprätthålls genom rask eller ansträngande regelbunden motion. Vid rask motion andas du lätt och


KENKÄ-RALE
PALVELEVA KENKÄKAUPPA, MEILTÄ MYÖS ERITYISJALKINEET

KENKÄ EI SAA OLLA ONGELMA

Me autamme teitä valitsemaan kengät jalkojenne mukaan. Valikoimissa on myös laaja erityisjalkinemallisto ja suurimmassa osassa tuotteistamme on tukipohjallisen tai muun apuvälineen käyttömahdollisuus.
Kengissämme laajuudet
G - M.

TERVETULOA!
Avoinna
Ma-pe 10 - 17.30 • La 9-14

TÖÖLÖNTORINKATU 7 • HELSINKI
PUH. (09) 495 697 • www.kenka-rale.fi

Kotimainen, ksylitolia sisältävä Xyliderm-geeli kosteuttaa tehokkaasti kuivaa ihoa, estää bakteerien kasvua iholla sekä vahvistaa ihon pintaa.

Nestemäiseksi muuttuva geeli levittyy helposti ja kuivuu nopeasti. Voit käyttää Xylidermiä yksin tai rasvaisen voiteen kanssa. Levitä ensin ohut kerros Xylidermiä ja sen kuivuttua laita rasvainen voide päälle.

Annostele pieniä määriä Xylidermiä 1-2 kertaa päivässä tai tarvittaessa.
Erittäin riittoisaa!

Pakkauskoot: 100 ml ja 500 ml (SV-korvattava)

APTEEKISTA
www.xyliderm.fi
Markkinoija: Decem Pharma Oy ja Bitelab Oy, info@bitelab.fi



cera derm
VALMISTETTU SUOMESSA

Ceraderm Voide - jalkojesi hellä ja tehokas hoitaja!

Ceraderm Voide on rasvainen kuivan ihon hoito- ja suojavoide. Ceraderm jättää iholle hengittävän suojakerroksen, joka hillitsee liiallista kosteuden haihtumista ja suojaa jalkojen ihoa ulkoisilta ärsykkeiltä.

Vedetön ja täysin lisäaineeton Ceraderm sopii erinomaisesti pienten kuivien ihoalueiden hoitoon (jalkaterät, kantapäät, taipeet) ja toimii myös pienten haavaumien ja hiertymien näkymättömänä laastarina.

**Kotimainen Ceraderm Voide on hellä, tehokas ja erittäin riittoisa apu jalkojen hoitoon!**

Pakkauskoot: 30g ja 200g (SV-korvattava)

APTEEKISTA
www.ceraderm.fi
Markkinoija: Decem Pharma Oy ja Bitelab Oy, info@bitelab.fi

kan samtidigt tala i fullständiga meningar. Vid ansträngande träning blir andningen mer intensiv och det går inte längre att tala samtidigt. En bra form av rask motion är till exempel promenader, stavgång eller cykling. Som ansträngande sport rekommenderas skidåkning och vattenlöpning.

Uthållighetskonditionen upprätthålls genom tyngre hushålls- och trädgårdsarbete, bärplockning och jakt, och helt vanlig promenad. För att göra promenaden mer kraftfull kan du göra om den till stavgång, som också aktiverar överkroppen. Exempel på sporter som specifikt förbättrar uthållighetskonditionen är skidåkning, simning och cykling.

För att förebygga långvariga sjukdomar krävs totalt 2,5 timmars rask motion per vecka eller totalt drygt en timmes ansträngande motion per vecka. Uthållighetsträning kan därför delas upp i kortare pass, till exempel 20 minuter, så länge som den veckovisa träningsmängden är tillräcklig. Det är därför lämpligt att sprida ut fysisk aktivitet över flera dagar i veckan, och även lite fysisk aktivitet är bra för konditionen och hälsan. Regelbunden träning av muskelstyrka, balans och flexibilitet 2–3 gånger i veckan säkerställer att du kan fungera som du ska. Hälsosamma motionstips är sammanställda från UKK-institutets veckovisa hälsomotionspaj för personer som är 65 år och äldre.

## Träning för musklerna i de nedre extremiteterna

Muskelstyrketräning är en träningsform där man belastar en muskel. Muskeln kan belastas antingen med extra vikter eller med muskelbelastande träning, till exempel vattenträning eller trappklättring. Vid uthållighetsträning utsätts muskeln för en lätt belastning, men rörelsen upprepas oftare än vid styrketräning. Vid styrketräning är det färre repetitioner av rörelsen. Styrketräning med tunga belastningar underlättar dagliga aktiviteter som att gå i trappor och använda en pall. Det är särskilt viktigt att rikta in sig på musklerna i lår- och skinkområdet. Att röra sig snabbt och reagera snabbt tränas med små vikter och snabba repetitioner.

Muskelträning bör inledas med uppvärmda muskler. En bra muskeluppvärmning förebygger bland annat belastningsskador och åderbråck. Omedelbart efter träningen är det en bra idé att göra lite lätt stretching på de muskelgrupper som ska tränas. Efter några timmars träning bör stretchingen vara mer omfattande och pågå under längre tid för att undvika för stor muskelstramhet och ömhet.

## Knäböj (squat)

Genom att stärka skink- och lårmusklerna stöds knäinriktningen och gången blir säkrare. Knäböj (squat) stärker framför allt musklerna i rumpan och låren. Till en början kan du ta lätt stöd från till exempel en stolsrygg när du gör övningen. I en knäböj böjer du knäna och höfterna, för höfterna bakåt och knäna något framåt. Böj knäna till ca 90 grader eller så mycket du kan. När du reser dig upp från en knäböj måste du försöka förhindra att knäna kommer närmare varandra. Upprepa rörelsen 10–15 gånger.

## Knäböj med stolen

Att sitta på och resa sig från en stol tränar också musklerna i skinkorna och låren och kan vara lättare att göra i början än att sitta på huk. Du sitter på stolen med höfterna framåt utan stöd av armstöden. Du reser dig från stolen med hjälp av musklerna i de nedre extremiteterna och försöker att inte ta

stöd av armstöden. Du kan börja stärka musklerna i rumpan och låren med en stolövning och senare gå vidare till en svårare knäböj.

## Bäckenlyft med bäckenet i liggande position

Bäckenlyftet tränar musklerna i mellangärdet. Bäckenlyft innebär att du lyfter överkroppen från marken genom att spänna musklerna i skinkorna, låren och buken. Försök att hålla överkroppen rak och bibehåll spänningen i några sekunder och sänk sedan långsamt höfterna. Upprepa rörelsen 10–15 gånger. Rörelsen kan utföras på två

**I en knäböjsövning (squat) upprepas rörelsen 10-15 gånger.**

olika sätt; antingen liggande på rygg eller sittande. Du kan börja med det alternativ som verkar enklast först och gå vidare till det svårare senare.

## Stärka vaden

Genom att stärka musklerna i vaden får du mer kraft och stöd när du går. Fotsulorna stärks genom att stå på tårna. Stödet kan tas försiktigt från stolens rygg. Stå på tårna i några sekunder och sänk dig sedan långsamt tillbaka till hälarna. Upprepa rörelsen 15–30 gånger.

## Balans

Att träna balans och smidighet är ett effektivt sätt att förebygga fallolyckor och uppmuntra till mer fysisk aktivitet. God balans spelar en viktig roll för att bibehålla och förbättra funktionsförmågan och för att klara av vardagen så självständigt som möjligt. Du kan utveckla balansförmågan genom att till exempel dansa eller röra dig i naturen på ojämna underlag.

**Att sitta ner och stå upp på en stol tränar musklerna i skinkorna och låren.**

**Bäckenlyft med bäckenet i liggande position**

Lyft höfterna från sittande position.

Hemma kan man träna balans genom att stå på ett ben. Stå på ett ben i ca 30 sekunder och byt sedan ben. När du utför övningen kan du ta stöd av en hand som försiktigt håller i stolsryggen eller väggen.

## Hjälp från en fotvårdsspecialist för fotvård och fothälsa

En fotterapeut är en hälso- och sjukvårdspecialist som är registrerad hos Valvira och som är expert på att främja fothälsa och även på omfattande undersökning, behandling och rehabilitering av de nedre extremiteterna. Kursen är en 3,5-årig yrkesutbildning inom social- och hälsovården. Fotterapeuten arbetar inom både den privata och offentliga sektorn och inom både primär- och specialistvård. Fotterapi baseras alltid på en individuell behandlingsplan och syftar till att behandla ökande fotproblem och främja fothälsan. Fotterapeuten behandlar hud- och nagelförändringar på fötterna, instruerar om egenvård, förbereder olika hjälpmedel för nedre extremiteter, gör träningsprogram och hjälper till med rehabilitering. En viktig del av fotterapeutens arbete är behandling och förebyggande av dålig hållning, hållningsdeformiteter och smärta i de nedre extremiteterna.

Vaden stärks genom att stå på tårna. Stöd kan tas försiktigt från stolens baksida.

**Hemma kan man träna balans genom att stå på ett ben. Stå på ett ben i ca 30 sekunder och byt sedan ben. När du utför övningen kan du ta stöd av en hand som försiktigt håller i stolsryggen eller väggen.**

## Nyttiga länkar

På webbplatsen för Finlands fotvårdares och fotterapeuters förbund (SJJL) finns en förteckning över fotterapeuter. (***www.sjjl.fi***)

Bra skoaffärer:
***www.kenka-rale.fi***
***www.respecta.fi***
***www.soleusproteor.fi***

Hälsobutik på nätet
***www.edis.fi***

Information om hälsa och fysisk aktivitet:
***www.ukkinstituutti.fi***

**Arbetsgruppen för Guide för fotvård:** Minna Salo, Emilia Zenev, Leeni Nuutila, Jukka Nuutila
**Layout:** Jukka Nuutila, GrfDesign

sAMY
Suomen Amyloidoosiyhdistys ry

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

**Finlands Amyloidosförening R f**