

TA HAND OM DINA FÖTTER!

- Inspektera dina fötter varje dag. Titta efter sår, sprickor, rodnader eller andra förändringar.
- Tvätta dina fötter ofta. Var noga med att torka torrt mellan tårna.
- Ta ett fotbad då och då. Sätt fötterna i blöt en kort stund i 34-36 gradigt vatten. Använd termometer, vattnet får inte vara för varmt.
- Använd mjukgörande kräm vid torr hud. Undvik att smörja mellan tårna.
- Klipp naglarna ofta och rakt. Om det är svårt, anlita en fotvårdsterapeut.
- Byt strumpor varje dag. Använd strumpor i bomull eller ull utan skavande sömmar och hårda resår.
- Gå inte barfota. Använd bekväma inneskor.
- Använd skor med bra passform. Vänd skorna upp och ner och töm ut eventuellt grus eller främmande föremål innan du tar på skorna.
- Värm aldrig fötterna på heta föremål.