

9. Hur sköter jag mina fötter för att undvika rosfeber

Rosfeber är en av de vanligaste och allvarligaste komplikationerna vid lymfödem. (*se mer om rosfeber under tema nr 8 Rosfeber.*) Forskningen har också visat att 81 % av de som får rosfeber har benlymfödem. Många fall av rosfeber skulle kunna undvikas om de som har benlymfödem sköter sina fötter för att undvika bakterieinfektioner och fotsvamp.

På sommaren när det är varmt är det särskilt vanligt med rosfeber.

- Fötterna blir mer svettiga om du går i skor eller stövlar vilket kan ge fotsvamp.
- Du kanske får insektsbett eller går mer barfota, vilket kan ge upphov till skador på fötterna som släpper in bakterier.
- Värmen i sig själv gör också att lymfödemet oftast ökar i volym eftersom blodkapillärerna öppnar sig mer på sommaren. Lymfsystemet inte hinner med ta upp den ökade vätskemängden vilket innebär att immunförsvaret försämras.

Inspektera dina fötter och skor dagligen.

Även mindre skador på fötterna kan släppa in bakterier som kan resultera i rosfeber.

Daglig fotvård

Tvätta fötterna noga med mild tvål med lågt, hudnära pH-värde. Var noga att tvätta mellan tårna och sedan torka väl. Om du har svårt att nå dina tår får du ta till knep som att sätta en tvätzlapp runt en linjal eller blomsterpinne och sedan torka fötterna med en hårtork på lägsta värmen eller utan värme. Använd helst inte talkpuder som vid minsta svettning kan bilda en miljö som ökar risken för bakterie och svamp-angrepp. Smörj fötterna med mjukgörande lotion med lågt ph-värde.

Inspektera fötterna

Se upp särskilt med om naglarna växer inåt eller skadar huden på intilliggande tår. Titta efter om du har fått något myggbett eller förhårdnader eller hudsprickor – speciellt vid hälarna. Likatornar bör hållas nedfilade och mjuka. Vid skador tvätta med alsollösning eller klorhexidin. Gå gärna till en fotvårdare som är specialist på att ta hand om diabetesfötter. (*Vid lymfödem behövs lika varsam fotvård som vid diabetes.*) Att ta hjälp av en fotvårdare är särskilt viktigt om du fått nagelsvamp på tånaglarna vilket kan ändra nagelns växtsätt.

Kontrollera din kompressionsstrumpa

Kompressionsstrumpor som stänger av lymfflödet ökar risken för rosfeber. Kontrollera särskilt hur strumpan sitter vid fotleden, knäleden och uppe vid ljumsken. Om du har kompression som slutar vid tårna är det viktigt att strumpan inte sitter för hårt där den slutar. (*Det kan man märka på om tårna är mer svullna än foten när man tar av strumpan.*)

Var noga med val av skor

Skorna ska vara bekväma och får inte vara för täta så att fötterna blir varma och svettiga. Byt skor ofta under dagen. Stövlar kan behövas ibland – se till att de torkar ordentligt efter användning. Gå endast barfota där du vet att du inte kan skada huden på dina fötter.

Håll fötterna högt och vicka på fötterna.

Högläge för fötterna är viktigt särskilt när det är varmt. En pall under skrivbordet och en solstol i skuggan är bra för fötternas hälsa. Ta av skorna när du kan och rör fötterna ofta. Sitt inte stilla för länge. Rör på axlarna och gå upp och gå ofta om du måste sitta länge vid datorn.

Öka lymfflödet från fötterna flera gånger per dag med djupandningsövningar och självlymfdränage

