

Skaraborgs Sjukhus

Information om  
**SÅR PÅ FOTEN**

Fotsårsmottagningen, Skaraborgs Sjukhus



Hudkliniken, Skaraborgs Sjukhus

Broschyren är sammanställd av Medicinska Foterapeuter SkaS Skövde:  
Ann-Charlott Bjärenberg, Malin Hellstrand och Marie Gustafsson.

Innehållsgranskare: Överläkare Alexandra Forssgren.

# Hur får jag mitt sår läkt och varför tar det så lång tid?

**Det finns många orsaker som påverkar sårhäkningsprocessen, nedan beskrivs de vanligaste orsakerna.**



## Fakta

### **Bakomliggande sjukdomar**

Har du diabetes, reumatiska sjukdomar, psoriasis kan detta medföra fördröjd sårhäkning.

### **Mediciner**

Kan ha viss påverkan under sårhäkningen.

### **Nervskada**

Om nervskada uppstår kan det leda till nedsatt känsel, men ibland också överkänslighet.

- nedsatt svettning förmåga vilket kan ge torr hud som kan leda till självsprickor
- felställning/belastning/förtvinade fettkuddar kan orsaka förändrade tryckpunkter vilket kan leda till förhårdnader (callus)
- svårighet att känna skillnad på varmt och kallt.
- stickningar, pinnningar, domningar, kuddkänsla kan upplevas trots nedsatt känsel.

### **Kost**

Det är viktigt att äta varierad näringsrik kost vilket är positivt för sårhäkningen. Det finns god hjälp att få av dietist.

### **Högt blodsocker**

Försämrar sårhäkningen, infektionsförsvaret.

## **Skor**

Avlastning i sko/sandal ska användas i läkande syfte då du har ett sår. Det är en av de viktigaste delarna i din behandling för läkningen av ditt fotsår! De ska ALLTID användas både sittande, stående, inne och utomhus. Ett sår måste få chans till vila (avlastas) för att kunna läka.

## **Tryck på såret**

Irriterar såret, bygger upp förhårdnader, bidrar till att det vätskar och stoppar blodcirkulationen till såret vilket försämrar och förlänger sår läkningen.

## **Blodcirkulation – kärlskada**

Nedsatt blodförsörjning till foten i de stora och små blodkärlen gör att såret har svårt att läka.

## **Infektion**

Försämrar och förlänger sår läkningen.

## **Smärta**

Smärtstillande tabletter bör tas vid behov.

## **Huden**

Genom god egenvård kan uppkomst av sår förebyggas.

## **Rökning**

Försämrar blodcirkulationen till foten. **RÖKSTOPP!**  
Hjälp finns att få på din vårdcentral.

## Ortopedtekniska hjälpmedel

Ortopedservice hjälper till med avlastningar och anpassar dem efter dina behov. Justering kan behöva göras många gånger efter att du fått dina hjälpmedel. Har du dessutom nedsatt känsel är det extra viktigt att dina hjälpmedel följs upp så sår/tryck avlastas på rätt sätt.

Avlastning ska alltid göras i sko/sandal eller fotbädd. Viktigt att tänka på att utanpåliggande avlastningar är bra men kan också orsaka extra tryck.



## Vanliga frågor

### **Hur ofta ska ett sår läggas om?**

Svar: Vanligtvis 2-3 ggr/vecka men omläggning kan behövas oftare om såret kräver det. Regelbundna sårömläggningar är viktigt för att upptäcka förändringar i god tid.

### **Vem hjälper mig med såret?**

Svar: Det kan vara svårt att lägga om såret själv.

Vårdcentral/hemsjukvård hjälper till med omläggningar mellan besöken på fotsårsmottagningen och har då möjlighet att slå larm vid försämring.

### **Varför olika förband?**

Svar: Förband väljs beroende på hur såret ser ut och betar sig t.ex. om såret är torrt eller vätskar mycket.

### **Tätslutande/vattentäta förband nedom ankeln, är det bra?**

Svar: Kan användas men man bör vara uppmärksam så huden runt såret inte luckras upp. Rekommenderas dock inte till diabetiska fotsår.

### **Ska en torr nekros (död vävnad) blötas upp?**

Svar: Nej, fukt på död vävnad kan gynna bakterietillväxt.

### **Ska nekros avlägsnas?**

Svar: Nekrosen är ett skydd för underliggande vävnad och lossnar sakta av sig självt allteftersom såret läker.

### **Kan jag ha fotbad med ett öppet sår?**

Svar: Fotsårsmottagningen rekommenderar INTE fotbad då det kan finnas risk för försämrad sårhäkning och ökad bakterietillväxt. Vid dusch skyddas fotsåret från väta.

### **Behöver jag ta på sko/sandal då jag går upp på toaletten till natten?**

Svar: JA!

## Egenvård av fötter

Var uppmärksam på eventuella förändringar som sår, sprickor, svullnader, rodnader, torr hud, förhårdnader och nagelförändringar på dina fötter. Ju snabbare småsår och andra skador upptäcks, desto lättare är det att göra något åt dem. Har du svårt att komma åt att granska fötterna kan du använda en spegel eller be någon hjälpa dig.

### **Ta hand om dina fötter**

- Tvåla in fötterna när du duschar. Torka riktigt torrt, även mellan tårna.
- Smörj fötterna ofta. OBS! Se till så inte salva blir kvar mellan tårna.
- Rena strumpor varje dag. Gärna strumpor i naturmaterial och med lös resår.
- Använd inte stödstrumpor vid sår.
- Gå aldrig utan skor eller sandaler, behandlingssandaler används också alltid vid sittande.
- Värm inte fötterna mot varma element eller elektrisk utrustning. Var uppmärksam på att inte bada fötterna för varmt eller för länge.
- En sko ska aldrig gås in, den ska ha en bra passform från början. Undvik för små skor.
- Vänd på skon innan den tas på så eventuellt lösa föremål faller ut.
- Se till så fotbädden ligger rätt i skon.
- Skydda fotsår från väta.
- Klipp naglarna rakt, men inte för korta. Använd en rak nageltång när du klipper naglarna. Håll naglarna jämna. Fila försiktigt ned nagelhörn.
- Fila förhårdnader försiktigt med sandpappersfil.