

Fotvård

Förvaltning: Vård- och omsorgsförvaltningen
Dokumenttyp: Direktiv inom Hälso- och sjukvård
Dokumentansvarig: Medicinskt ansvarig sjuksköterska
Dokumentnamn: Fotvård
Utfärdad: 2023-03-23
Reviderad: 2025
VÄN 2024-153

Innehåll

Inledning	3
Syfte med direktivet	3
Definition	3
Termer	3
Charcotfot	3
Fotsvamp	3
Hammartå	3
Hallux Valgus	4
Kartnagel	4
Klotå	4
Nageltrång	4
Ansvar	4
Egenvård av fötter	4
Basal fotvård/omhändertagande av fötter	5
Enkel fotundersökning vid diabetes	5
Medicinsk fotvård vid diabetes	6

Inledning

Många äldre samt personer med funktionsnedsättning har svårt att sköta sina fötter själva. Förebyggande fotvård, enkel fotundersökning och medicinsk fotvård minskar risken för att fotsår uppstår.

Detta direktiv är indelat i information till patient om egenvård, basal fotvård/omhändertagande av fötter, enkel fotundersökning till patienter med diabetes och medicinsk fotvård.

Syfte med direktivet

Att genom förebyggande fotvård minska risken för att fotsår uppstår.

Definition

Vanlig fotvård är vård av fötterna, till exempel att fila förhårdnader, klippa naglar och smörja med mjukgörande salva.

Medicinsk fotvård är en sjukvårdande behandling som syftar till att förebygga komplikationer som är orsakade av underliggande sjukdomstillstånd som kan påverka fotens nerver, kärl, hud eller mjukdelar.

Termer

Charcotfot

Charcotfot är en komplikation som främst drabbar diabetespatienter med perifer neuropati. Sjukdomen uppstår oftast i foten och kännetecknas av en inflammatorisk process som följs av ben- och ledförstörelse.

Fotsvamp

Fotsvamp är en infektion som orsakas av mikroskopiska svampar. Det vanligaste symtomen är flagande hud, klåda och sveda mellan tårna.

Hammartå

En eller flera tår bredvid stortån är krökta. De små lederna i tån är böjda så att tån liknar en hammare.

Hallux Valgus

Snedställd stortå. Stortån vinklas alltmer mot de andra tårna, ibland kan även stortån och andra tån ligga omlott. Med tiden får man en knöl över stortåns insida. Knölen kan bli rodnad och ömmande.

Kartnagel

Kartnagel är en nagel som växer på höjden och mycket sakta eller ingenting framåt.

Klotå

Klotå är ett tillstånd som påverkar de små tålederna. Tillståndet liknar hammartå med skillnaden att vid klotå är den sista leden böjd, flera tår är involverade och ofta påverkas tårna på båda fötterna.

Nageltrång

Nageltrång innebär att nagelkanten skär in i huden på sidan av nageln. Det beror ofta på att nageln klippts ner för långt och sedan vuxit in i kanten, eller att den utsatts för tryck av för trånga skor. Det kan då uppstå en inflammation och infektion. Det är oftast stortånageln som ger problem.

Ansvar

Verksamhetschef har det övergripande ansvaret för att personal har den kompetens som behövs för att utföra basal fotvård och enkel fotundersökning vid diabetes. Personalens kompetens säkerställs med regelbunden fortbildning.

Egenvård av fötter

Egenvård av fötter är en del av den personliga hygien och de patienter som självständigt sköter sin personliga hygien bör rekommenderas av sjuksköterska att;

varje dag

- titta på fötterna
- tvätta fötterna
- torka väl mellan tårna
- smörja fötterna med mjukgörande kräm
- ta på rena strumpor

varje vecka

- fotbada i fem minuter i ljummet vatten, mild tvål
- klippa naglarna rakt
- fila runt nagelhörn

- fila förhårdnader försiktigt med sandpappersfil
- inte använda vassa saxar eller liktornsmedel

använda bra strumpor

- av bomull eller ull
- utan hård resår
- utan tjocka sömmar som skaver
- vända alla sömmar utåt

använda bra skor

- som är rymliga över tårna
- har stadig hälkappa och "snörning"
- med stöd och skydd för foten
- med bra inlägg som följer fotens form
- undvik att gå barfota
- en sko kan aldrig "gås in"

Basal fotvård/omhändertagande av fötter

Många personer inom kommunal vård och omsorg har svårt att sköta om sina fötter själva.

Alla patienter ska därför få hjälp med en regelbunden omsorg och inspektion av fötterna.

Basal fotvård/omhändertagande av fötter genomförs av omsorgspersonal.

- Inspektera fötterna och känn i skorna regelbundet
- Välj bra skor, observera även inneskor/tofflor. Är skorna för stora? Är skorna för små?
- Finns tryckmärken?
- Tvätta fötterna med tvål och vatten
- Torka torrt, särskilt noga mellan tårna för att undvika svampinfektion och uppluckring av huden
- Kontrollera om förhårdnader finns. Fila försiktigt med finslipad sandpappersfil
- Rengör tånaglarna och fila eventuellt kanterna på på naglarna
- Om naglarna behöver klippas ska de klippas rakt över, men inte för kort
- Peta försiktigt bort smuts under naglarna och smörj in fötterna
- Rapportera till sjuksköterska och dokumentera förändringar i vårdprocess och social journal

Enkel fotundersökning vid diabetes

Vid diabetes utförs enkel fotundersökning av läkare, sjuksköterska och/eller medicinsk fotterapeut. Långvarig diabetes kan leda till allvarliga fotproblem, såsom svårsläkt sår, infektioner och fotdeformiteter. I enlighet med nationella riktlinjer ska personer med diabetes få sina fötter regelbundet kontrollerade med hjälp av enkel fotundersökning. Patientansvarig sjuksköterska tillsammans med läkaren beslutar vem som ska utföra fotundersökningen och hur ofta. Utför sjuksköterskan i kommunal vård och omsorg undersökningen ska resultatet av undersökningen dokumenteras i journal samt rapporteras till ansvarig läkare.

Enkel fotundersökning innehåller:

- Inspektion av huden med notering av tryckskada, sår, sprickor, förhårdnader eller avsaknad av hår
- Inspektion av patientens skor och strumpor
- Inspektion av naglar med avseende på kartnaglar, nageltrång och/eller misstanke om svamp
- Notera felställningar som till exempel hammartå, klotå, hallux valgus och Charcotfot
- Undersök huden, notera torr hud, hudtemperatur, svullnader

Länk till SKRs [Fotundersökning vid diabetes](#).

Medicinsk fotvård vid diabetes

Patienter med riskfötter bör få regelbunden medicinsk fotvård. Med riskfötter menas patienter som har eller haft fotsår, patienter med neuropatier i fötterna och patienter med fotdeformiteter. Medicinsk fotvård utförs av regionen efter remiss från ansvarig läkare.