

# Neglen er en del av foten

*Tekst og illustrasjon: Tone Guettler*

Har man lymfødem i et ben – eller to, og bruker kompresjonsstrømper, så er det mer enn strømpens passform man må passe på. Vi vet at hudpleie er viktig, vi vet at det ikke må bli sprekker i huden mellom tærne – og forhåpentligvis vet vi også at neglene skal stelles. Men, det er ikke nok at neglene blir klippet og filt – de må også luftes!

I løpet av en lang fin sommer er det lett å bli litt klam og fuktig inne i kompresjonsstrømpefoten. Men det kan jo skje ellers i året også, og varme og fuktighet er ideell grobunn for sopp. Har man først fått skikkelig neglsopp kan det være meget vanskelig å bli kvitt den.

Vask og tørk derfor alltid føttene godt. En gang i uken kan du la føttene være i bløt i eddikvann (1:1) i 20 minutter, og deretter passe på at føttene blir helt tørre, også mellom tærne, før strømpene

tas på. Luft tærne – og neglene – når du får en mulighet, og bruk gjerne litt anti-sopp-pudder mellom tærne og i strømpefoten som forebyggende middel. Man kan også legge litt lammeull mellom tærne (spør på apoteket) for å gi litt mer luftighet. Sko av skinn gir bedre lufting enn sko av syntetmaterialer.

Det er viktig at neglene stelles for å redusere risiko for betennelser og infeksjoner. Fra USA ser vi at man fra medisinsk hold mener at profesjonell fotpleie hver tredje måned burde dekkes av helse-trygdsystemet for alle med benlymfødem. Dette er noe vi kanskje kunne forsøke å få inkludert her i landet? Hvem melder seg for oppgaven? ■

