



[Förhårdnader och självsprickor](#)

Självsprickor i huden innebär att huden är så tjock och torr att den spricker av sig själv. Det är vanligast på händer och fötter. Du kan göra mycket för att förhindra och behandla självsprickor.

Det är det yttersta hudlagret som spricker när du får självsprickor. Besvären förvärras ofta av kyla och torr luft.

Självsprickor kommer oftast på hälar, fotsulor, handflator och fingertoppar.

Självsprickorna kommer oftast på fotsulorna, särskilt på hälen och stortån. De kan även komma på fingertopparna och handflatorna.

Det kan svida och göra ont i sprickorna.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du har diabetes eller om självsprickorna blir värre trots att du har behandlat dem själv hemma.

Vänta tills det blir vardag, om det är helg. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då får du hjälp att bedöma dina symtom och råd om vad du kan göra själv.

Det kan vara svårt att helt bli av med självsprickor, men det finns mycket du kan göra själv för att lindra besvären. På apotek finns olika sorters salvor, krämer och specialplåster som du kan prova. Personalen kan hjälpa dig.

Det är viktigt att smörja huden med fet och mjukgörande salva eller kräm. Det kan du göra flera gånger om dagen. Du som har mycket besvär kan också prova något av följande som finns på apotek:

- Plåster som lindrar, avlastar trycket mot sprickan och gör så att den läker lättare.
- Lösning för hudsprickor som underlättar läkningen och minskar smärtan.
- Salva som bedövar huden om sprickan gör mycket ont.

Du som har besvär med sprickor på fötterna kan prova att ta ett fotbad med såpa eller fotsalt ungefär en gång i veckan. Avsluta med att fila fötterna och smörja med mjukgörande kräm.

För att förhindra självsprickor är det viktigt att hålla huden mjuk och smidig. Huden behöver innehålla en viss mängd fukt och fett för att inte bli torr. Här några exempel på vad du kan tänka på:

- Använd duscholja i stället för tvål.
- Smörj in huden med mjukgörande kräm när du har tvättat dig.
- Skydda händerna med plasthandskar när du ska använda diskmedel eller rengöringsmedel. Ha gärna tunna bomullshandskar under.
- Använd helst skyddshandskar vid smutsigt arbete.
- Använd vantar eller handskar när det är kallt ute.
- Undvik att använda träskor eller andra skor med öppen häl. I hela skor bildas fukt som bevarar hudens mjukhet.

Ta kontakt med en fotvårdare om du vill ha hjälp med att sköta dina fötter.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Du som behöver hjälpmedel ska få information om vad som finns. Du ska också få veta hur du ska göra för att få ett hjälpmedel.

Barn ska få [vara delaktiga](#) i sin vård. Det finns ingen åldersgräns för detta. Barnets möjlighet att ha inflytande över vården beror på hens ålder och mognad.

När du har fått information om vilka alternativ och möjligheter till vård du har kan du ge ditt samtycke eller på något annat sätt uttrycka ett ja. Det gäller även [dig som inte är myndig](#).

Du kan [välja att inte ge ditt samtycke till den vård som du erbjuds](#). Du får också när som helst ta tillbaka ditt samtycke.

Senast uppdaterad:

2021-05-27

Redaktör:

Rebecka Persson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Bertil Marklund, läkare, professor i allmänmedicin, Göteborg

Illustratör:

Svenska grafikbyrån

läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.
1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).