



[Förhårdnader och självsprickor](#)

Du kan få hård och tjock hud på ett litet område någonstans på foten om du använder skor som trycker. Förhårdsnaden kan pressas inåt och utvecklas till en liktorn om trycket pågår under lång tid. Det kan göra mycket ont men du kan oftast behandla besvären själv.

Förhårdnader och liktornar kan till exempel sitta på tårna eller under foten. Du kan få en förhårdsnad om du går lite snett och belastar ojämnt, eller om du har andra besvär med tårna eller foten.

Kontakta en [vårdcentral](#) om det gör mycket ont, om du har besvär som inte går över eller om de kommer tillbaka på nytt. På vårdcentralen kan du få råd om hur du kan behandla besvären själv. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Du kan kontakta en [vårdcentral](#) om du har diabetes och behöver hjälp med fotvård. Du kan också prata med din läkare eller diabetessköterska.

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

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Det finns en del du kan göra för att både förebygga och lindra besvär.

Det viktigaste är att använda skor som passar bra i storlek och form och som inte trycker hårt någonstans mot foten. Då kan du undvika att få förhårdnader eller liktornar.

Det viktigaste i behandlingen av förhårdnader och liktornar är att minska trycket på de områden där du har besvär. Använd därför skor som ger tillräckligt utrymme.

Du kan prova att använda skoinlägg för att jämna ut belastningen på foten och minska trycket där besvären finns. Enklare skoinlägg som passar de flesta kan du köpa på en del apotek, hjälpmedelsaffärer och sportaffärer.

Det finns olika salvor och plåster som kan mjuka upp förhårdnader och lindra besvären tillfälligt. Produkterna säljs på apotek. Du bör inte använda vissa av dem om du har exempelvis diabetes, sår på foten, nedsatt cirkulation eller nedsatt känsel i fötterna.

Fråga apotekspersonalen om råd så att du får det som passar för just dina besvär.

Du kan mjuka upp huden i ett fotbad med ljummet vatten i cirka 5 till 10 minuter.

Du bör ha fötterna i fotbad endast 5 minuter för att huden inte ska luckras upp om du har exempelvis diabetes.

Du kan sedan fila mjukt och försiktigt med en sandpappersfil på det yttersta lagret av den hårda huden. Torka fötterna

och torka även mellan tårna. Smörj sedan med en fotkräm eller en annan mjukgörande hudkräm.

Senast uppdaterad:

2022-05-06

Redaktör:

Lovisa Dragstedt, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Kristina Lewis, hudläkare, Diagnostiskt Centrum Hud, Stockholm

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att 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](#).