



[Ben och fötter](#)

Hammartå innebär att en eller flera tår är krökta. Tårna kan då skava mot skons ovansida så att det bildas en ömmande förhårdnad på tån. Det finns en del du kan göra själv för att lindra besvären.

Det är vanligt att samtidigt ha en sned stortå, så kallad [hallux valgus](#).

Hallux valgus kan göra att tån närmast bredvid stortån blir krokig och lägger sig över eller under stortån, så kallad hammartå.

När du har hammartå är en eller flera tår krökta. Det är vanligast att tån precis bredvid stortån är krökt.

Skorna kan trycka på ovansidan av den krökta tån. Då brukar det göra ont.

Det är också vanligt att det bildas en förhårdnad av trycket och att förhårdnaden ömmar. Du kan också ha ont under främre delen av foten.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du har stora besvär av hammartå och det inte hjälper att sköta dem själv eller med hjälp av en fotterapeut.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#) och hjälp med var du kan söka vård.

Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Trycket på tån minskar om du har skor som är rymliga framtill. Det kan också hjälpa att ha ett inlägg i skon, en så kallad pelott. Inlägg kan du köpa till exempel på apoteket eller i en sjukvårdsaffär. Där kan du också hitta små mjuka förband som kan minska trycket på tån.

Det kan kännas skönt att bada fötterna i ett fotbad, fila ner förhårdnaderna och smörja fötterna med mjukgörande salva. Du kan också få hjälp med fotvård av en fotterapeut.

Du kan behöva opereras om du har stora besvär. Då tar läkaren bort en bit av benet i tån, och ibland också en bit av förhårdnaden. Du får lokalbedövning under operationen. De flesta kan åka hem direkt efteråt.

Efter operationen kan du få [smärtstillande läkemedel](#) i några dagar, eftersom tån kan vara svullen och göra ont. Det kan vara bra att vila med foten högt så mycket som möjligt de första dagarna.

Det kan ibland vara svårt att använda sina vanliga skor efter en operation. Därför kan du få en så kallad behandlingssko. Den ser ut som en förstärkt sandal med kardborreknäppning.

Stygnen och förbandet brukar tas bort av en distriktssköterska efter cirka två veckor. Läkningen efter operationen tar ofta tre till fyra

månader.

När du har hammartå har de små lederna i tån böjts. Tån blir då krökt och får samma form som en hammare. Det kan till exempel bero på att du har haft för trånga skor.

En annan orsak kan vara att en tå är mycket längre än de andra. Tån kommer därför i kläm i skon och blir därför krökt.

Hammartå kan också bero på hallux valgus.

Ofta är orsaken okänd. Hammartå kan vara ärftligt.

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

För att du ska kunna vara delaktig i din vård och behandling är det viktigt att du [förstår informationen du får](#) av vårdpersonalen.

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 har en hörselnedsättning](#).

Om du behöver [hjälpmedel](#) ska du få information om vad som finns och hur du får det.

Senast uppdaterad:

2023-12-18

Redaktör:

Rebecka Persson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Rikard Viberg, läkare, specialist i allmänmedicin, Stockholm

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

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.

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).