

Logga  
inHitta  
vård Meny[Vårtor och svamp](#)

## Fotsvamp

Vid fotsvamp flagnar eller fjällar huden mellan tårna. Det är vanligt att det kliar och svider. Ibland kan det bli sprickor i huden. Barn under tio år får sällan fotsvamp. Du kan själv behandla fotsvamp.

### Symtom

Fotsvamp mellan tårna.

Det är vanligast att få fotsvamp i huden mellan tårna och brukar börja mellan fjärde och femte tån, det vill säga mellan lilltån och tån bredvid.

Det här är vanliga symtom:

- Huden rodnar eller fjällar.
- Det kliar och svider.
- Det blir sprickor i huden.

Ofta får man besvären på båda fötterna och det är vanligt med återkommande besvär.

### Vad kan jag göra själv?

Det kan klia och svida. Huden kan också spricka och flagna bort.

Du kan själv behandla fotsvamp med receptfria läkemedel som finns på apotek. Vissa svampmedel använder du en enda gång, andra i några veckor.

Läkemedlen finns bland annat som kräm, gel och lösning. Gel är uttorkande och kan vara bra om huden är fuktig, medan kräm passar bättre för torr hud.

Svampmedel finns också i form av puder som du kan använda som tillägg till exempelvis kräm. Du kan också använda puder för att förebygga fotsvamp om du ofta har besvär. Pudret används inuti strumpor och skor.

Fotsvampmedel med hydrokortison lindrar om det kliar.

Du kan fråga på apotek om du är osäker på vad du ska välja.

### Svamp på tånaglar

Tånaglar som är angripna av svamp behöver inte behandlas, om du inte har besvär av det. Du kan köpa receptfritt svampmedel i form av nagellack om du har fått diagnosen nagelsvamp av läkare. En läkare kan också skriva ut ett receptbelagt läkemedel.

### När och var ska jag söka vård?

Kontakta en [vårdcentral](#) om du har behandlat med receptfritt läkemedel i några veckor men inte blivit bättre. Detsamma

gäller om ett barn under 10 år har symtom.

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

Ibland kan du [videosamtala](#) med en läkare för att få vård.

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

Du kan kontakta en medicinsk fotterapeut om du behöver hjälp med behandling.

## Så kan du förebygga fotsvamp

Fotsvamp trivs där det är fuktigt och varmt. Det här är några saker du kan göra för att motverka att få den:

- Tvätta fötterna varje dag och torka noga, även mellan tårna.
- Byt strumpor varje dag.
- Använd helst strumpor som inte är så täta.
- Undvik täta skor och gummistövlar.
- Använd badtofflor i simhallar och omklädningsrum. Fotsvamp smittar ofta via golv i fuktiga utrymmen där personer med fotsvamp har gått omkring barfota.
- Tvätta strumpor i 60 grader, då dör fotsvampen.

## Påverka och delta i din vård

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

## Informationen ska gå att förstå

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](#).

Senast uppdaterad:

2023-11-01

Redaktör:

Peter Tuominen, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Bertil Marklund, läkare, professor i allmänmedicin, Göteborg

Fotograf:

Niels Veien, läkare, specialist i hudsjukdomar

## Läs mer på 1177.se

### [Förbered ditt läkarbesök](#)

Har du ett läkarbesök inbokat? Här finns tips på hur du kan förbereda dig.

I patientlagen beskrivs bland annat vilken information du ska få om din vård.

## 1177 – tryggt om din hälsa och vård

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.

### 1177 på flera språk

I

### Om 1177

I

### Kontakt

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).