

Varme føtter er en forutsetning for en behagelig tur, men hvordan tar man best vare på føttene?

Gode støvler

Gode støvler er en forutsetning for å ta vare på føttene. Det er viktig at du finner støvler som passer for
Før en langtur er det viktig at støvlene er skikkelig gått inn. Spesielt er dette viktig for stive og kraftige f



Gode sokker

Verdens beste støvler er til liten nytte om du ikke har skikkelige sokker. Det viktigste er å styre unna bo

Før tur

Foten forandrer seg nemlig hele livet. Derfor kan det godt hende at du nå vil få gnagsår av sko du tidlig
Negleklipp er også en selvfølge før tur. Neglene skal klippes i tilnærmet rett linje. Dersom man i for stor
Det kan være lurt å få fjernet hard hud fra foten før turen starter. Partier med hard hud under foten forå

Ut på tur

Når du er ute på tur er det viktig at føttene ikke er klamme og våte mer enn nødvendig. Skift til tørre sokker når du kommer hjem.
Det kan også være lurt å ta med seg compeed eller sportstape når man legger ut på tur. Dette plasseres på føttene før du går ut på tur.

Vannblegger

Det er aldri mulig å gardere seg fullstendig mot gnagsår og vannblegger. Men kjenner du at det begynner å klø eller suse, bør du ta hensyn til det.
Dersom vannbleggen først er et faktum, bør du ikke ta hull på den, siden det medfører infeksjonsfare. Å ta hull på den kan også gjøre den verre.

Soppinfeksjon

I fuktige støvler kan miljøet også gi grobunn for oppvekst av sopp. Soppen opptrer gjerne mellom tærne og på mellomtåa.
Blir du gående våt og kald på beina i dagevis kan du utvikle såkalt skyttergravsfot. Denne lidelsen var, og er, vanlig blant soldater.

Trykk og sener

Gnagsår er ikke det eneste problemet som kan oppstå med føttene. Det er ganske vanlig å oppleve trykksmerter i hælen eller i leggen.
Akillesenen er også utsatt. Har du vært i militæret har du fått med deg at man ikke skal bruke den neoprensohlen i støvler.